COSMO August 2016 SEDUCĂTOARE • PUTERNICĂ • FEMININĂ BURDA ROMÂNIA NR. 08 (198/2016)

COSMOPOLITAN

100% SEXY

Cum să arăți HOT cu minimum de efort

Shay Mitchell

Regina absolută a rețelelor sociale

Destinația: SWING RESORT

Moneda de schimb? Partenerul

#FOLLOWME

CE URMĂRIM HĂRȚUIND PE FACEBOOK UN FOST IUBIT

N-AU GUST ZILELE?

Tratează „sindromul nesuferitei de sezon“

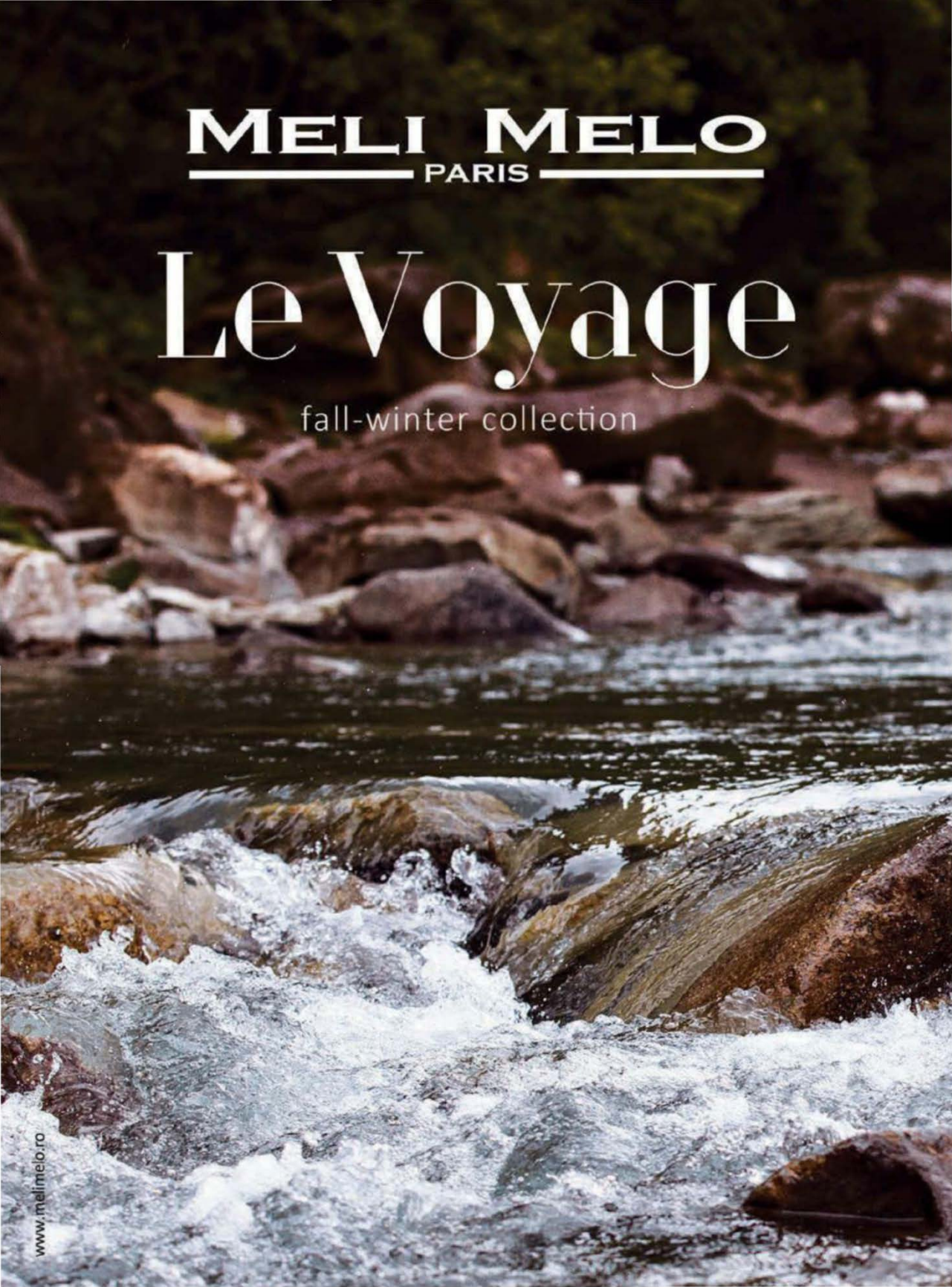
PACK & GO!

- Ținute sporty pentru o vacanță activă
- Unde călătoresc pasionatele de mișcare
- Fă-ți bagajele precum un star

AUGUST 2016 ✱ 6,99 LEI
08 >
5 948364 179992

+ ÎN JURUL LUMII: DESPRE SEX ÎN CONDIȚII DE SIGURANȚĂ

COSMOPOLITAN.RO


MELI MELO
PARIS
Le Voyage
fall-winter collection
www.melimelo.ro

COSMOPOLITAN

REDACTOR-ŞEF:
DIANA COLCER

ART DIRECTOR: Cristina Ion
REDACTOR COORDONATOR: Roxana Dobriță
SECRETAR GENERAL DE REDACȚIE: Teodora Tîrcă
CONTRIBUTORS:
FASHION DIRECTOR: Amir Doboș
BEAUTY DIRECTOR: Ana-Maria Prunariu
REDACTORI: Alina Aliman, Dana-Ruxandra Panghe, Anca Stăruială, Mike Scar, Vlad Tăușance, Ioana Verioti
CORECTURĂ: Luminița Georgescu
FOTO: Tibi Clenci, Victor Oancea

CREDITE: Gill Pringle, Pavel Havlicek, Kristen Ingersoll, Lauren Panariello, Rose Marie Walano, Courtney Rubin, Logan Hill, Taffy Brodesser-Akner, Marissa Gainsburg, Ashley Ross, Jessica Girdwain, Sara Stewart, James Worthington Demolet, Liz Plosser, Loni Albert, Chelsea Handler, Shelly Vella, Peter Pedonomou

Revista **COSMOPOLITAN** este publicată de **BURDA ROMÂNIA SRL** Olympia Tower, Bd. Decebal nr. 25-29, etaj 3, sector 3, București, cod poștal 030964
E-mail: cosmopolitan@burda.ro
Tel.: 037 210 60 00; **Fax:** 021 311 35 87
Abonamente tel.: 037 210 60 00; 021 311 35 87 (abonamente@burda.ro)

BurdaInternational RO

DIRECTOR GENERAL: Sandrin Apostoloiu
PUBLISHER: Daniel Secărea
EDITORIAL DIRECTOR: Susana Pletea
FINANCIAL DIRECTOR: Ioana Caloian
GROUP MANAGER ADVERTISING: Florentina Păuna-Lauda
ADVERTISING SALES MANAGER: Maria Burnea
MARKETING & COMMUNICATIONS: Alina Gavrilă
CHIEF DIGITAL OFFICER: Daniel Secăreanu
PRE-PRESS: Ovidiu Nuță
TIPOGRAFIE: Tipărit la Radin Print, prin reprezentantul exclusiv pentru România 4 Colours **www.4colours.ro**
DISTRIBUȚIE: Burda România distrib@burda.ro
ISSN: 1583-6509

INTERNATIONAL AD SALES REPRESENTATIVES
SUA HEARST ADVERTISING WORLDWIDE US Jeannette Chang jchang@hearst.com **ITALIA, BURDA INTERNATIONAL Mariolina Siclari** mariolina.siclari@burda-vsg.it **GERMANIA, BURDA COMMUNITY NETWORK Michael Neuwirth** michael.neuwirth@burda.com; **Vanessa von Minckwitz** vanessa.vonminckwitz@burda.com **AUSTRIA, BURDA COMMUNITY NETWORK Christina Bresler** Christina.Bresler@burda.com **ELVEȚIA, BURDA COMMUNITY NETWORK Goran Vukota** goran.vukota@burda.com **FRANȚA/LUXEMBURG, BURDA COMMUNITY NETWORK Marion Badolle-Feick** marion.badolle-feick@burda.com **UK/IRLANDA, BURDA COMMUNITY NETWORK Jeannine Soeldner** jeannine.soeldner@burda.com **CANADA/MEXIC, BURDA COMMUNITY NETWORK Salvatore Zammuto** salvatore.zammuto@burda.com

HEARST INTERNATIONAL
PRESIDENT/CEO: Duncan Edwards **SENIOR VICE PRESIDENT/CFO AND GENERAL MANAGER:** Simon Horne **SENIOR VICE PRESIDENT/DIRECTOR OF LICENSING AND BUSINESS DEVELOPMENT:** Gautam Ranji **SENIOR VICE PRESIDENT/INTERNATIONAL PUBLISHING DIRECTOR:** Jeannette Chang **SENIOR VICE PRESIDENT/EDITORIAL DIRECTOR:** Kim St. Clair Bodden **FASHION/ENTERTAINMENT DIRECTOR:** Kristen Ingersoll **INTERNATIONAL EDITIONS EDITOR:** Jacquelyn Galgey **EDITOR-IN-CHIEF, COSMOPOLITAN (1965-1997):** Helen Gurley Brown

Editor, Argentina: María José Grillo **Australia, Editor, Brazil:** Cristina Naumovs **Editor, Britain:** Farrah Storr **Editor, Bulgaria:** Detelina Stamenova **Editor, Chile:** Ignacia Uribe **Editor, China:** Yvonne Liu **Editor, Croatia:** Marjana Filipovic-Grcic **Editor, Cyprus:** Stalo Papanastasiou **Editor, Czech Republic:** Sabrina Karasova **Editor, Finland:** Stina Mantyniemi **Editor, France:** Marie La Fonta **Editor, Germany:** Anja Delastik **Editor, Greece:** Lydia Papaioannou **Editor, Hong Kong:** Ruqiyah Law Kam Ying **Editor, Hungary:** Johanna Sabján **Editor, India:** Nandini Bhalla **Editor, Indonesia: Editor, Italy:** Francesca Delogu **Editor, Kazakhstan:** Aziza Yesmaganbetova **Editor, Korea:** Hyun Joo Kim **Editor, Latin America Editor, Latvia: Editor, Lithuania:** Violeta Kalikauskiene **Editor Malaysia, Middle East:** Brooke Sever **Editor, Mongolia Editor, Netherlands:** Anne Marije de Vries Lentsch **Editor, Philippines:** Myrza Sison **Editor, Poland:** Hanna Wolska **Editor, Portugal:** Sandra Mauricio **Editor, Russia:** Polina Sokhranova **Editor, Serbia:** Nasja Veljkovic **Editor, Slovenia:** Manca Čampa Pavlin **Editor, South Africa:** Cathy Lund **Editor, Spain:** Ana Ureña **Editor, Thailand:** Pimsiri Jaiya **Editor, Turkey:** Ozlem Kotan **Ukraine, Editor, USA:** Joanna Coles **Editor, Vietnam:**

© Copyright THE HEARST CORPORATION
Toate drepturile asupra revistei **COSMOPOLITAN** aparțin Burda România. Reproducerea integrală sau parțială a textelor sau a ilustrațiilor din orice ediție a revistei **COSMOPOLITAN**, românească sau internațională, este posibilă numai cu acordul prealabil scris al Burda România. Pirateria intelectuală se pedepsește conform legii. Fotografiile modelelor care apar în **COSMOPOLITAN** au rol strict vizual; **COSMOPOLITAN** nu își asumă sub nicio formă implicarea modelelor respective în subiectele articolelor pe care le ilustrează.

Revista COSMOPOLITAN este auditată BRAT în perioada ianuarie – martie 2015. Publicație ce beneficiază de rezultate de audiență conform SNA măsurate în perioada februarie 2013 – februarie 2015.

BRAT SNA

COCKTAILUL LUNII:

Tanqueray French 75

Acest cocktail clasic e foarte ușor de consumat, dar dacă nu ai grijă, te va ameți considerabil.

Combină într-un bol mare 180 ml de gin Tanqueray No. Ten, 180 ml de suc proaspăt de lămâie și 90 ml de sirop simplu. Umple cu gheață și amestecă bine. Adaugă 350 ml de șampanie sau vin spumant. Servește în pahare pline cu gheață proaspătă. Garnisește cu coajă de lămâie. Obții 4-6 porții.

FOTO: TRAVIS RATHBONE

AUGUST 2016

Titluri pe copertă

58 100% sexy. Cum să arăți hot cu minimum de efort.
66 N-au gust zilele? Tratează „sindromul nesuferitei de sezon".
78 #FOLLOWME. Ce urmărim hărțuind pe Facebook un fost iubit.
82 Destinația: Swing Resort. Moneda de schimb? Partenerul.
88 Shay Mitchell. Regina absolută a rețelelor sociale.
133 În jurul lumii. Despre sex în condiții de siguranță.
134 Pack&Go! Fă-ți bagajele precum un star.

FOTOGRAFII: *JAMES MACARI*
STILISM: *AYA KANAI*
Ținută: salopetă, Anthony Vaccarello; cercei, Tejen; Colier, Shay Jewelry; inel, Jacquie Aiche

FOTO: TIBI CLENCI, GETTY IMAGES, PR

BUZZ

11 **Fă cunoștință** cu noul Tarzan.
12 **20 de motive** să-ți placă luna august.
14 **Cum am ajuns...** Specialist PR&Events.
16 **Conversație** cu o campioană.
18 **Sportul** m-a vindecat de complexul sânilor mici.
20 **Cei mai sexy** la Olimpiadă.
22 **Cosmo Guy:** Joe Jonas.

STYLE

25 **#Gymspirație** pentru productivitate în sala de sport.
30 **The Meltdown.**
36 **Safari queen.** Cum să combini item-uri de inspirație safari.
38 **Sandale** în pas cu moda.
40 **Incognito** în lumea ochelarilor de soare.

BEAUTY

45 **Unghii apetisante** de vară.
46 **6 erori de machiaj** remediate.
48 **Social media** îți influențează stilul de machiaj.
50 **Te coafezi** sau mai dormi un pic?
52 **Ten perfect** vara asta.
55 **Frumusețe** pe vremea canicule.
56 **Vești surprinzătoare** despre deodorant.

#SELFIE

65 **Fă weekendul** să pară mai lung.
70 **Îmblânzirea** scorpiei.
72 **Duci cu tine** o povară care nu e a ta?
74 **Do you** speak Brexit?

LOVE BITES

77 **Super-sex** facts.
80 **Soluția** care pune capăt certurilor.
86 **Manthropology.**

FEATURES

94 **Swept Away.**
104 **A Casual Affair.**

SUPERBODY

117 **De ce sportul** te face mai deșteaptă.
118 **Social media,** antrenorul meu personal.
120 **Exerciții** pentru cupa DD.
123 **Body** news.

FREESTYLER

125 **Partea** cea mai bună a statului degeaba.
126 **Eticheta** unui party la piscină.
128 **Agenda:** Magie în apă.
130 **Model mania:** ce să vezi la cinema luna asta.
132 **Lecturi** estivale.
138 **Hai în vacanțe...** extreme.
144 **Quiz.** Cât de cheltuitoare ești?
146 **Chiar trebuie** să-mi spui „doamnă"?

RUBRICI PERMANENTE

6 **Editor's note.**
8 **Dragă COSMO...** Scrie-ne!
142 **Horoscop.**
145 **Adrese.** Harta ta de shopping.

Manichiură inspirată din prospețimea pepenelui verde? Vezi la pagina 45!

Am predat revista în tipar în seara în care am ajuns la Electric Castle. Multitasking!

O vară fără de sfârșit

…E titlul unei cărți pe care nu mă îndur să o citesc, deși „așteaptă" cuminte în camera mea de câțiva ani deja. O admir de la distanță, mă fascinează ilustrația de pe copertă – un tablou în culori vibrante, o scenă idilică parcă suspendată în spațiu și timp, care mă atrage și mă „îndepărtează" precum o proiecție ideală a unui viitor seducător și implauzibil. Și nu pot să o deschid fiindcă titlul ăsta îmi trezește un sentiment apriori de nostalgie, o tristețe la gândul că, dacă o încep, inevitabil, voi ajunge să o și termin. Mă gândeam zilele trecute la ea, atunci când mi-am dat seama că ezitarea asta de „a nu începe ca să nu termini" apare – rar, ce-i drept, și în condiții excepționale – și în raport cu unii oameni sau unele relații. Și mă gândeam la asta din perspectiva unei relații de prietenie care pare să fi ajuns recent într-un impas, o răscruce sau un punct terminus. Când ne-am cunoscut, ne-am conectat mental atât de puternic, încât am hotărât că merită să lăsăm baltă atracția, ca să fim într-o prietenie. Fiindcă, spre deosebire de o relație amoroasă, prietenia chiar avea potențial. Eram de acord că este cea mai longevivă, mai neegoistă și mai profundă formă de afecțiune. Iar noi – dintr-o fascinație reciprocă pe care nu o înțelegea nimeni, având în vedere cât suntem de diferiți – ne doream să fim prieteni toată viața, nu să ne devorăm reciproc într-o relație despre care intuiam că ar muri în chinuri groaznice în decurs de numai câteva luni și care, în mod cert, ar fi distrus și prietenia. Știu, sună ca o tâmpenie. Dar părea singura soluție. Nu am vrut să „începem", fiindcă, de fapt, niciunul nu voia să termine. Fiindcă prietenia, și numai ea, ne putea face să ne simțim ca într-o vară fără sfârșit. Însă mai este prietenia, și numai ea, posibilă atunci când îți dai seama că o folosești pe post de sală de așteptare?

Diana

Scrie-mi pe: diana.colcer@burda.ro
Urmărește-mă pe Instagram: @dianacolcer

La pagina 38 afli care sunt cele 4 tipuri de pantofi din care nu trebuie să mai ieși vara asta.

Kamelia – poza de la #COSMODay

Cititoarele Cosmo la datorie, demonstrându-ne că ne iau peste tot.

Electric Castle, Ziua 1. Concert Bereczky Sándor, atmosferă senzațională!

#ManCrushMonday strikes again!

De-acum avem și cont de Snapchat!

cosmopolitanro

Ești curioasă cum arată cel mai delicios editorial al nostru? Îl găsești la pagina 30.

© 2015 Coty Inc, adidas Licensee
adidas, the Badge of Sport and the 3-Stripes mark are registered trademarks of the adidas Group.

PERFECȚIONISMUL UCIDE ÎNCET ȘI SIGUR ÎNCREDEREA.

Dragă COSMO

O femeie puternică

Articolul despre încredere mi-a dat senzația de „piele de găină". A picat la fix, într-o perioadă a vieții mele în care încrederea este un subiect fierbinte. Mi-am dat seama că nu am deloc încredere în mine, în ceea ce fac și, implicit, în ceea ce sunt eu cu adevărat. Acest lucru m-a ambiționat să mă redescopăr și să devin ce eram altădată: mama care găsea rezolvarea tuturor problemelor, soția cameleonică și femeia capabilă să lupte cu orice. - NICOLETA

Dragă COSMO,

M-am gândit de multe ori să-ți scriu cât de bine mă simt în compania ta, lună de lună. De fiecare dată, însă, cuvintele s-au oprit la jumătatea drumului, pentru că nu reușeau să mă exprime perfect. M-am recunoscut pe deplin în articolul din ediția trecută despre perfecționismul care ucide încrederea și pune piedici inițiativei, îndrăznelii, entuziasmului. Așa că, lăsând la o parte toate ezitările, astăzi m-am decis să-ți trimit acest mesaj, imperfect, la fel ca mine, ca să-ți spun că te iubesc. - MARIA

(Mini) discuția care salvează relația

Unul dintre articolele pe care le-am citit cu interes în luna iulie a fost *De ce e bine să ai o (mini) discuție cu el.* Astfel, am reușit să văd cât de importante și uneori decisive sunt miniconversațiile din interiorul unei relații. Nu m-aș fi gândit niciodată că micile discuții pe teme intime sunt mai utile decât „Marea Conversație". Acum știu cum trebuie să abordez subiectul într-o viitoare relație. - MIHAELA

Iubire curajoasă

Am citit cu inima deschisă articolul *De ce ai vrea să iubești din nou?*, deși traversez o perioadă a vieții în care mi-am pierdut zdravăn încrederea în dragoste și în relații. Am citit articolul și mi-am dat seama că sfârșitul unei relații nu e capăt de țară și că uneori e chiar o ușă deschisă către noi experiențe. Citind acest reportaj am înțeles că primul pas spre a mă vindeca este să-mi acord cât mai multă atenție și timp mie însămi. - MONICA

Păstrează misterul

Mi-a plăcut mult subiectul dezbătut în articolul *De ce să nu-ți bagi nasul în telefonul lui*, cu atât mai mult cu cât am o relație de mai bine de un an și niciodată nu m-am simțit tentată să scotocesc prin telefonul partenerului meu, sau prin conturile lui de socializare. Prietenele mele sunt de-a dreptul uimite de relația pe care o am, și îmi spun că nu e normal să nu știm totul unul despre altul. Articolul din COSMO mi-a demonstrat că am o relație perfect normală și sănătoasă, și că poate fi dăunător să ne dorim să descoperim chiar și cele mai mici intimități ale persoanei de lângă noi. - AMALIA

PREMIU luna august

Spune-ne părerile tale despre ediția noastră de august și te premiem cu apa de parfum Amazing Paradise, 50 ml. Trăiește experiența pe care ți-o oferă această adevărată bijuterie a parfumeriei de lux, definită de o descoperire unică: aroma prețioasei flori „picătura paradisului". Creată exclusiv pentru Oriflame, aroma acestei flori exotice este combinată cu note citrice și lemnoase, uimind cu personalitatea sa memorabilă, efervescentă.

Spune-ne ce ți-a plăcut (sau nu), ce articol ți-a mers la suflet! Adresa noastră este aceasta: *cosmopolitan@burda.ro*. Mesajele cele mai interesante vor fi răsplătite!
Atenție: impresiile tale despre COSMO august ar putea fi publicate în ediția de septembrie dacă ajung la noi până la data de 15 august. Verifică și, dacă ești câștigătoare, revendică-ți premiul pe adresa de email a redacției: *cosmopolitan@burda.ro*, în termen de 30 de zile de la apariția revistei.

Regulamentul de concurs este disponibil pe www.burda.ro.

SCA
Care of Life

SIMTE-TE BINE DIN CAP PÂNĂ-N PICIOARE!

Noile pantylinere Libresse au grijă de pielea ta sensibilă:

- Lasă pielea să **RESPIRE DE 5 ORI MAI MULT***
- Conțin infuzie de **ACID LACTIC**** ce menține pH-ul pielii echilibrat

Încearcă pantylinerele Libresse Dailyfresh și simte diferența!

ÎNDRĂZNEȘTE ORICE

* față de variantele anterioare Libresse (Normal, Long, Multistyle);
** valabil pentru pantylinerele Libresse care au pe ambalaj simbolul ProSkin.

T
Kaufland
URSUS
PRO TV
BANCA TRANSILVANIA
BT
KISS FM
FREEDOM MUSIC
UNTOLD
THE WORLD CAPITAL OF NIGHT AND MAGIC
AFROJACK • ARMIN VAN BUUREN • DIMITRI VEGAS & LIKE MIKE
HARDWELL • MARTIN GARRIX • TIESTO • FAITHLESS
PAROV STELAR • SCOOTER
+ MANY MORE
4 - 7 AUGUST 2016 • CLUJ • TRANSYLVANIA ROMANIA
TICKETS AND ACCOMMODATION: WWW.UNTOLD.COM
ABSOLUT.
Coca-Cola
VISA
H&M
AVON
IULIUSMALL
OPENVILLE
OMV
Groupama
World Class
TUI TravelCenter
eurolines
GLOBAL RECORDS
STYLE
COSMOPOLITAN
marie claire
Men's Health
NATIONAL GEOGRAPHIC
ROMÂNIA

The BUZZ

MR. AUGUST

ALEXANDER SKARSGÅRD

Tu, Tarzan. Eu, Jane. Noi... ne-am pierdut ideea. Urmărește-l pe cel mai sexy nordic din toate timpurile în *The Legend of Tarzan* (acum în cinematografe).

FOTO: WIREIMAGE, GETTY IMAGES, JONATHAN OLLEY
Text: Roxana Dobriță

AUGUST

L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

20 MOTIVE SĂ-ȚI PLACĂ LUNA ASTA

1. BOY, CEA MAI RECENTĂ ADIȚIE ÎN COLECȚIA LES EXCLUSIFS, este un parfum unisex creat de Olivier Polge și inspirat de Arthur „Boy" Capel. Ia-l cu tine în vacanță varianta de 75 ml, 908 lei, și folosește-o cot la cot cu iubitul.

2. KNOT SURE. Mai ții minte trendul cocului din vârful capului, în mare vogă sezonul trecut? Revine, dar cu un vibe mult mai relaxat, perfect pentru persoanele indecise sau care nu au prea mult timp la dispoziție. Practic e vorba de un coc mic pe care-l poziționezi... oriunde, oricum. Hai că-i simplu de tot!

3. CABINA DE FERICIRE. ZOOT.ro aduce în România brandul britanic Dorothy Perkins, și nu vorbim doar despre linia principală, ci și de linia dedicată viitoarelor mămici, Dorothy Perkins Maternity, cea pentru persoanele cu forme, Dorothy Perkins Curve, și cea pentru persoanele mignone, Dorothy Perkins Petite.

4. START VACANȚĂ! Ți-ai făcut bagajele, ai ajuns la aeroport, ai trecut de check-in, aproape simți briza mării când brusc afli că zborul tău întârzie, a fost anulat sau este suprarezervat. Ce faci? Specialiștii momondo.ro au creat un infografic care-ți spune tot ce trebuie să știi despre drepturile pe care le ai în aceste situații.

8. ARTA CERCULUI, POWERED BY SKAGEN. Colecția de bijuterii de vară 2016 Skagen îmbină formele geometrice simple și materialele perene, punând în evidență detalii din sticlă sau elemente placate cu aur roz. Le găsești pe toate în magazinele Splend'or, Be in time, B&B Collection și online pe bb-shop.ro.

7 BORSETA WAREWARE. Ținuta de concert sau petrecere în aer liber „cere" o geantă practică și mică. Plecând de la ideea de comoditate și autenticitate, Adina Grapa, designer Snobbish Breakfast, a reinterpretat clasica borsetă în noi variante și culori. Aceste exemplare superbe, din piele naturală, costă aproximativ 300 lei și pot fi achiziționate prin contul de Facebook WarewarE sau pe site-ul warewareai.com.

5. SĂRBĂTOREȘTE Ziua Internațională a Surorilor (pe 7 august) arătându-i celei mai importante femei din viața ta (după mamă) cât de mult o iubești. Poate un vin doar voi două? Sau perechea aia de sandale pe care știi că și-o dorește de mult?

6. NU AJUNGI LA JOCURILE OLIMPICE DE LA RIO? Nici noi, dar o să fim pe Snapchat, urmărind cu sufletul la gură tot ce se întâmplă.

14. AR TREBUI SĂ RENUNȚI LA SPRAY-UL CU APĂ DE MARE? La fel cum rujul mat îți usucă buzele, și sarea din spray poate duce la deteriorarea șuvițelor. Dacă vrei mai multă strălucire și catifelare, experții îți recomandă să încerci spray-ul cu zahăr. Nouă ne place Wella EIMI Sugar Lift Spray, 37 lei.

15. TU CE FACI DE VMA? Noi plănuim să urmărim ceremonia de premiere, pe 28 august, cu un cocktail în mână. Vrem să vedem ținutele, dar și câte premii mai ia Taylor Swift de data asta.

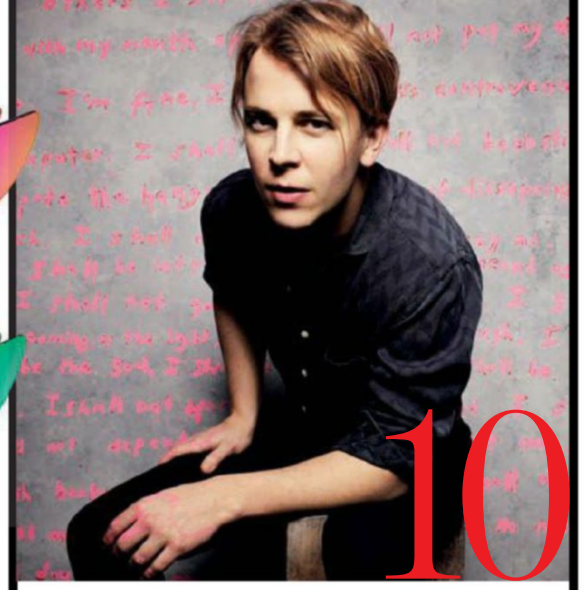
16. SMOOTHIE TO GO. Noul Sport Blender Electrolux îți mixează rapid și eficient orice combinație de fructe ori legume și, pentru că recipientul e detașabil, poți lua sucul cu tine la sală. Acum chiar că nu mai ai nicio scuză.

17. AQUABIKING, concept ce presupune pedalarea/alergarea în apă în cabine individuale, e acum și în România, la WATERBIKE Carantfil 34. Sună SF, dar e foarte cool, eficient și relaxant. Și mai și slăbești!

18. CELE MAI FRUMOASE UNGHII DE PE INSTAGRAM. Contul nail artistului Aya Fukuda e doldora de idei creative pentru colorarea unghiilor. Noi am aflat despre tipa asta de la Sir John, stilistul preferat al lui Beyoncé.

CULOARE FĂRĂ SOARE, cu noii ochelari realizați de Rihanna în colaborare cu Dior, numai buni de luat în bagaj pentru zilele de plajă. Noi avem o singură problemă: nu ne putem hotărî ce culoare să alegem. Ne plac toate!

19. CE E ROZ, SUSȚINE #GAYOK ȘI TI SE LIPEȘTE DE... SUFLET? Distribuitorul de bandă adezivă de la H&M, 19,90 lei, pe care trebuie să-l ai pentru că... trebuie să-l ai.



10

Tom Odell

Acordurile de pian de pe cel mai recent album al artistului, *Wrong Crowd*, sunt absolut demențiale.

ARTA IMITĂ VIAȚA: „Cineva m-a întrebat dacă mă joc pe mine în videoclipurile mele. Nu neapărat, dar e vorba despre o versiune a mea. Arta nu vine de nicăieri. *Daddy*, unul dintre cântecele de pe album, nu e autobiografic, dar am trecut prin majoritatea lucrurilor prezentate acolo."

GATA CU DANSUL: „Pe la 15, 16 ani, eram faimos că stricam vibe-ul la petreceri. Toată lumea asculta 50 Cent și Panic! At the Disco și veneam eu să pun Supertramp sau Elton John. Nu mai rămânea nimeni pe ringul de dans."

PRIMUL HIT: „Când aveam 14 ani, am scris o piesă despre un păianjen care locuia pe pervazul geamului meu. Cred că alea sunt cele mai profunde versuri ale mele."

CEL MAI BUN SFAT: „Nu încerca să înghesui într-un singur album toate piesele pe care ai vrea să le faci."

11

BROODS. Sibs Caleb și Georgia Nott au cooptat-o pe Kiwi Lorde să scrie împreună cu ei o piesă de pe noul lor album, *Conscious*.

12

SHURA. Deși e născută în 1991, albumul ei, *Nothing's Real*, sună foarte mult a anii optezi.

13

AMERICAN AUTHORS. Nu pleca în road trip fără *What We Live For* în playlist.

20

AI ÎN PLAN O VACANȚĂ ÎN STATE? Ai noroc, între 25 și 28 poți vizita toate parcurile gratis. Intră pe ***findyourpark.com*** pentru mai multe informații.

FOTO: PR, GETTY IMAGES, ISTOCKPHOTO, SIMON EMMETT, ISLAND RECORDS, CAPITOL RECORDS, INTERSCOPE
Text: Roxana Dobrilă

CUM AM AJUNS...

SPECIALIST PR & EVENTS

Tatiana Ernuțeanu e cel mai neobosit om pe care-l cunosc. Perfecționistă, e printre puținii cărora li se potrivește zicala „persoana potrivită la momentul potrivit".

Cum ai început? Cum te-ai hotărât că asta e ceea ce vrei să faci?

Am crescut într-o familie old-school, cu întâlniri five o'clock, jocuri de cărți și conversații spumoase, cu bunici mari iubitori de lectură, cu o bibliotecă masivă de nuc, plină de cărți cumpărate de generații, având o copilărie populată de personaje, unele care m-au fascinat, altele care mi-au produs teamă, și cu o mamă profesoară de română. Port amprenta lor pe un fond emoțional, astfel că înclinația mea spre științele umaniste ar fi putut fi chiar predictibilă. Mama m-a implicat, de mică, în conversații, îmi făcea liste de lectură extra-school și m-a educat în așa fel încât întotdeauna mă situam și în locul celuilalt. Îmi place să mă joc cu ideile, cu cuvintele, să le aleg așa, cu o pensetă imaginară, să creez. De la acest milestone, restul a venit firesc, într-un ritm autentic și fără a arde vreo etapă.

Care e cel mai surprinzător lucru la meseria ta?

Complexitatea și eclectismul atributelor care compun această meserie. Nu prea știu o alta, exceptând jurnalismul, în care să ai nevoie de cunoștințe din zone atât de variate. Încântător este și faptul că te poți numi un creator.

Ce sfaturi i-ai da cuiva care vrea să se apuce de PR/Events?

Să-și cultive latura emoțională, creativitatea și empatia, prin intermediul lecturii cât mai diversificate, al filmelor și al artei și să nu creadă niciodată că știe îndeajuns de mult. Să fie cult, aș sintetiza. Cu cât va cunoaște mai multe informații și noutăți din diverse domenii, cu atât va face mai ușor conexiuni și va dobândi o gândire asociativă. Aș mai adăuga ca elemente capitale în conduita unui PR: arta conversației, politețea, decența și modestia. Last but not least, să îi facă plăcere să comunice și, deși ar trebui să se subînțeleagă prin însăși natura meseriei, precizez, să stăpânească perfect gramatica limbii și proprietatea termenilor.

Care sunt cele mai mari provocări cu care se confruntă un PR/Coordonator evenimente în România?

Oh, sunt multe. Să convingi că brandul personal este despre autenticitate, nu despre perfecțiune. Să ieși din categorie. Să fii un ușor outsider. Să-l faci pe un client să înțeleagă că unui brand îi trebuie 6 luni să intre în mintea consumatorului și 2 ani să iasă. Sau să alegi între a avea un business înfloritor, acceptând orice proiect ți se oferă, sau a trăi decent, dar a lucra doar cu acei clienți cu care ai o viziune comună. Chiar și după atâția ani de PR, acționez complet instinctiv, poate și imatur, din prisma unui business, și aleg doar proiectele în care cred.

Care sunt, în mare, responsabilitățile tale de zi cu zi?

Pentru mulți, PR-ul se traduce ca un job glam, cu participări la cocktailuri și câteva rânduri scrise pe mail, când și când. De aici cred că și dezirabilitatea acestui job. :) Ei, bine, nu prea este așa. Depinde și de dinamica zilei, of course, dar, în principiu, ziua unui PR cuprinde : prezentări, concepte, texte, lobby, research, analiză. De asemenea, printre toate aceste taskuri, pe agendă sunt și întâlniri, care pot fi plăcute, recunosc, dar sunt ocazionate de aspecte profesionale, care te „păstrează" pe tot parcursul întâlnirii foarte activ, responsabil, argumentativ și cu propuneri și soluții pentru aproape orice, în mânecă. Or, asta înseamnă consum, înseamnă implicare, într-un cuvânt, muncă.

EDUCAȚIE: 1995 – 2000 – Facultatea de Limbi Străine, Universitatea „Spiru Haret", București; 2007 – 2009 – Master în Comunicare și Relații Publice, SNSPA, București; 2010 – 2012 – MBA Business Europe, British Academy of Business and Communication
CARIERĂ: 2001 – 2003 – Profesor de limbă franceză, școala nr. 4, Moreni; 2003 – 2004 – Asistent director general, Studiourile Media Pro, Buftea; 2005 – 2007 – PR & Editor carte, Institutul de Relații Umane; 2007 – 2008 – PR Dakino, Festival de Film & Editură; 2009 – PR Specialist, Festivalul Cerbul de Aur; 2008 – 2010 – PR & Marketing Specialist, TVR; 2010 – 2013 – Producător Jurnal Regional, TVR3; 2010 – 2016 – PR Specialist/ PR Events

FOTO: CRISTINA NICHITUS RONCEA
Text: Roxana Dobriță

În fiecare lună îți prezentăm aici o femeie celebră, demnă de toată admirația ta. Pe cine admiri, cine te inspiră sau are un impact asupra vieții tale? Nominalizează „feminista lunii“ pe **cosmopolitan@burda.ro**!

FEMINISTA NOASTRĂ FAVORITĂ

LÉA SEYDOUX

Nu sunt puține actrițele care și-au manifestat nemulțumirea față de practicile sexiste din industrie, cu precădere în ceea ce privește diferența de vârstă dintre James Bond și „femeile“ sale (uneori chiar și 30 de ani!), iar **Léa Seydoux** este una dintre ele.

DUPĂ CE NE-A DAT PESTE CAP CU ROLUL EI DE LESBIANĂ cu păr albastru în *Blue is the Warmest Color*, câștigător al Premiului Palme D'Or în 2013, și ne-a surprins apărând în filme hollywoodiene de talie înaltă – *Inglorious Basterds, Midnight in Paris* și *Mission Impossible: Ghost Protocol* – Léa Seydoux a îndeplinit cele mai ascunse vise ale tuturor bărbaților de pe mapamond, devenind noua Bond Girl cu alură de Bardot. A acceptat rolul și pentru că, spune ea, „filmele din franciza Bond sunt o reflecție a societății noastre, iar personajul interpretat de mine se îndepărtează de tiparul clasic – Madeleine Swann este egalul lui Bond, e modernă, e independentă, e puternică. Nu are nevoie de Bond ca să supraviețuiască, să existe.“

Pe lângă *Bond*, Léa a mai făcut un rol cu o puternică tentă feministă: *Jurnalul unei cameriste*, o adaptare a romanului cu același nume, al lui Octave Mirabeau, despre o femeie care se folosește de frumusețea și sexualitatea ei pentru a scăpa dintr-o viață care o reducea la statutul de servitoare pentru clasa de sus. Filmul disecă o problemă importantă a vremii – cum bărbații se considerau stăpâni ai trupurilor femeilor din jurul lor – mai ales când venea vorba despre cele sub statutul lor social. „Am fost instant atrasă de latura rebelă a acestei femei. A fost o adevărată feministă. Una dintre primele. Îmi place că nu s-a lăsat călcată în picioare și a luptat“, spune Léa.

Caută mesaje feministe și în muzică, nu doar în cinematografie, și este fan declarat al lui Michael Jackson. „Muzica lui e genială. Toate melodiile sale au un mesaj politic în spate. Muzica din ziua de azi e foarte misogină, e doar despre atitudini materialiste: să-ți cumperi mașini, să ai multe femei. Cred că ce spun vedetele din muzica din ziua de azi e teribil. Kanye West, de exemplu. Muzica lui nu are niciun fel de mesaj. Pe când la Michael, vorbește despre foamete, despre discriminare... mesajul e acolo și e puternic“, explică ea.

În plus, imediat după Festivalul de la Cannes de anul acesta – joacă în *It's only the end of the world*, care a primit premiul cel mare al juriului – a apărut într-un clip video realizat de *Elle* UK, intitulat *Subtitles*, despre diferența între ce sunt întrebate femeile într-un interviu („De unde ai geanta?“, „Ce ai mâncat dimineață?“ etc.) și ce sunt întrebați bărbații – despre roluri, carieră și planuri de viitor. Léa a vrut să tragă un nou semnal de alarmă legat de felul în care femeile sunt „prezentate“ lumii, insistându-se pe detalii superficiale. You go girl!

NICIODATĂ O VICTIMĂ

„Sexismul e peste tot în industria filmului. E o lume misogină. Cerem de la actrițe să fie sensibile, fragile, capabile să stârnească dorință, în timp ce de la bărbați cerem să fie puternici și virili. Dar cred că poți transforma chestia asta într-un atu. Dacă aleg să apar nud într-un film, e alegerea mea. Chestia asta devine problematică atunci când o faci și te simți victimizată după. Eu nu sunt niciodată o victimă.“

FOTO: GETTY IMAGES.
Text: Roxana Dobrită

INTERVIU

CONVERSAȚIE CU O CAMPIOANĂ

Gimnasta Andreea Răducan are sportul în sânge! După ce a câștigat pentru România cele mai importante medalii la competițiile internaționale de gimnastică din lume, Andreea lucrează de zece ani pentru Fundația Olimpică Română, în cadrul căreia participă la competiții de alergare. Înainte de Jocurile Olimpice de vară 2016, Andreea a stat de vorbă cu COSMO despre ambiții, pasiuni și plăceri vinovate.

Pe lângă medalii și recunoaștere, ce crezi că ți-a mai oferit sportul?

Sportul este unul dintre cele mai frumoase domenii. Te ajută să-ți descoperi calitățile native, precum și să dezvolți o mare parte dintre ele. Depinde foarte mult cât ești de receptiv și de deschis ca să poți primi tot ce oferă sportul. În cazul meu, lucrurile sunt și mai frumoase. Sportul mi-a dovedit că sunt capabilă să fac orice în viață dacă am încredere în visul meu și muncesc pentru a-l îndeplini. Așadar, încredere, disciplină, ambiție, dorința de a fi cel mai bun sunt câteva principii după care mi-am ghidat viața încă de copil și până astăzi. Cariera mea sportivă, rezultatele obținute și experiențele trăite prin sport au reprezentat fundamentul a ceea ce sunt eu astăzi. Sunt recunoscătoare pentru toate acestea și în continuare dedic mare parte din timpul meu sportului.

Care este pentru tine cel mai emoționant pasaj din autobiografia ta, *Reversul medaliei*?

Sunt persoane care mi-au spus că au și râs, dar au și plâns citind *Reversul Medaliei*. Alții mi-au mărturisit că au citit cartea dintr-o suflare, neputând să o lase din mână până la ultima pagină. Pentru mine, toate pasajele sunt la fel de importante, pentru că reflectă emoții și trăiri pe care le voi purta cu mine toată viața. Cartea am scris-o cu dăruire și cu gândul la cei care sunt pasionați de sport, care poate au plâns împreună cu mine sau au stat cu pumnii strânși în fața televizorului când concuram la sol sau când îmi începeam exercițiul la bârnă. Este o carte pe care am dedicat-o tatălui meu, cel care mi-a îndreptat pașii către o carieră în sport, care a trăit fiecare exercițiu al meu la intensitate maximă, suferind enorm din cauza evenimentului nefericit de la Sydney. Așa că aș putea spune că cel mai emoționant pasaj al cărții este chiar dedicația din primul capitol. Întreaga carte este o poveste, dar o poveste adevărată, trăită și asumată. Este o carte pe care o pot citi și copiii, și părinții lor, dar și bunicii. Nu trebuie să fii sportiv ca să înțelegi această carte, mesajul mo-

FOTO: GETTY IMAGES.
Text: Dana-Ruxandra Panghe.

tivațional îl poate înțelege fiecare persoană în parte, indiferent de ocupație.

Cum decurge acum o zi obișnuită din viața ta?
Nu este o zi care să semene cu cealaltă. Cel mai mult timp îl dedic Fundației Olimpice Române. Anul acesta voi împlini zece ani de când lucrez aici, pentru sport. Dezvoltăm proiecte pentru sportul juvenil (burse pe care le acordăm copiilor talentați și muncitori, dar cu o situație financiară dificilă), oferim, de asemenea, susținere financiară pentru foștii mari sportivi care se confruntă cu probleme de sănătate. Cupa de gimnastică „Andreea Răducan" ajunge anul acesta la cea de-a șasea ediție. Este o competiție destinată exclusiv micuțelor gimnaste. Mă bucur să le pot oferi în acest fel șansa de a concura, de a-și testa limitele și de a se cunoaște mai bine. În concluzie, îmi face plăcere să lucrez tot pentru sport, implicându-mă și promovând valorile frumoase ale acestuia.

Ce „guilty pleasure" are o sportivă ca tine când vine vorba despre mâncare?
Din fericire, nu sunt o gurmandă, ceea ce face ca lucrurile să nu fie foarte complicate când vine vorba despre menținerea greutății (zâmbește). Nu țin nici un regim și mănânc câte puțin din tot ceea ce poftesc. Ca o mare parte dintre noi, și eu iubesc dulciurile, și mai ales ciocolata.

La ce modalități de relaxare și la ce trucuri de frumusețe apelezi când vrei să îți recapeți feminitatea?
Mă simt cu adevărat răsfățată atunci când mă pot bucura de un masaj și o oră la înot – asta mă relaxează cel mai mult. Sunt încă la vârsta la care nu cred că e cazul să apelez la prea multe „artificii" pentru a arăta OK. Însă un lucru e cert, trebuie ca mereu unghiile să arate impecabil.

Participi de câțiva ani la maratoane – cum ți-a completat acest lucru cariera de gimnastă?
Datorită proiectelor pe care le desfășor la FOR alături de echipa mea, m-am apropiat și mai mult de competițiile de alergare.

Care crezi că sunt primele trei condiții de care trebuie să ții cont atunci când vrei să te înscrii la un maraton?
În primul rând trebuie să ai experiența alergării la curse mai mici: 5 km, 10 km și semimaraton. Apoi, să fii suficient de antrenat pentru un astfel de efort, iar cel mai important aspect ține de asumarea faptului că participarea la un maraton presupune adoptarea unui anumit stil de viață. Trebuie să faci loc antrenamentelor regulate, să controlezi nutriția, să ai grijă să te odihnești și să înveți să-ți cunoști corpul cât mai bine. Toate aceste lucruri sunt la fel de importante pentru a preveni accidentările și pentru a ajunge la linia de finish cu zâmbetul pe buze.

Cu cât timp înainte începi să te antrenezi pentru maraton, dacă ești alergător amator?
Din punctul meu de vedere, dacă ești amator, consider că trecerea la o cursă de maraton înseamnă să ai o experiență de minimum doi ani de alergare. Constant, curse de 5 km, de 10 km sau semimaraton. Pregătirea pentru cursa de maraton poate începe cu aproximativ șase luni înainte de competiție.

Ce nu trebuie să îți lipsească din bagaj atunci când împachetezi pentru participarea la o competiție în afara țării?
Este important să ai echipamentul potrivit, ținând cont de condițiile climaterice din țara respectivă. În general, nu trebuie să-ți lipsească tot ce știi că te-a ajutat să ai o performanță mai bună pe parcursul antrenamentelor, precum și o modalitate de recuperare potrivită organismului tău: vitamine sau diverse suplimente nutritive, săruri de hidratare, geluri, energizante etc. Nu recomand ca într-o competiție cu o miză importantă să încerci lucruri noi, cu care organismul nu este obișnuit, pentru că nu știi cum va reacționa corpul tău.

Ce altceva iubești în afară de sport?
Îmi place să călătoresc, să descopăr sau să redescopăr locuri pe care le știu de când eram copil. Când am timp, mă bucur de un film bun, petrec timp cu prietenii, ascult muzică.

Românii participanți la Jocurile Olimpice de la Rio 2016

Până astăzi, 15 iulie, România are calificați 104 sportivi la JO de la Rio 2016, care vor reprezenta 16 sporturi diferite! Cei mai mulți sportivi români calificați la JO de la Rio din 2016 provin de la atletism (22) și canotaj (18). Iată celelalte discipline la care s-au calificat sportivii români:

Box Singurul sportiv care s-a calificat la această disciplină este Mihai Nistor. **Ciclism** Serghei Țvetcov va reprezenta România la JO de la Rio. **Gimnastică** Sportivii care s-au calificat la disciplina de gimnastică sunt Marian Drăgulescu, Andrei Vasile Muntean și Cătălina Ponor. **Gimnastică ritmică.** Ana Luiza Filiorianu e singura reprezentantă a României la această disciplină. **Haltere** Doi români și două vajnice românce s-au calificat la această categorie! **Handbal** Cei 14 handbaliști români sunt foarte fericiți că s-au calificat! **Înot** Le urăm succes celor cinci sportivi care ne vor reprezenta țara la Rio! **Judo** Patru este numărul sportivilor care pleacă la Rio să arate tuturor ce pot la această probă olimpică. **Caiac-canoe** Cei șase români se antrenează pentru Rio intens până în august. **Lupte** Le ținem pumnii celor cinci sportivi români care ne vor face să ne simțim mândri. **Scrimă** Cei cinci sportivi români calificați la disciplina scrimă vor concura la probele de spadă, sabie și floretă. **Tenis** Simona Halep, Monica Niculescu, Irina Begu, Horia Tecău, Florin Mergea, Andreea Mitu, Raluca Olaru joacă pentru România la Rio! **Tenis de masă** Cei cinci sportivi speră să dea tot ce au mai bun. **Tir** Românul Alin Moldovea-nu va concura la proba de pușcă 10 m aer comprimat.

CONFESIUNI

SPORTUL M-A VINDECAT DE COMPLEXUL SÂNILOR MICI

Când ești o adolescentă slabă și cu sâni mici, primul impuls va fi să-ți cumperi accesorii care să te facă să arăți... ca o femeie. După 10 ani de complexe și disconfort, am renunțat la sutien și mă simt mai bine ca niciodată.

LICEUL, ACEA PERIOADĂ CÂND DEVII CONȘTIENTĂ DE CORPUL TĂU ȘI DE PROPRIA SEXUALITATE, a fost o tortură pentru mine. Colegele mele arătau deja ca niște femei – purtau decolteuri revelatoare, jeanși care le scoteau în evidență fundul bombat și tricouri scurte, ce dezvăluiau un abdomen perfect. Le invidiam pentru încrederea cu care se plimbau pe holuri mestecând gumă colorată, făcând balonașe și aruncându-le ocheade băieților care, pe bună dreptate, înghițeau în sec fascinați. Eu, pe de altă parte, îmi ascundeam corpul sub haine lălâi, pentru că oricum jeanșii ăia cu talie joasă care se purtau pe atunci arătau oribil pe mine – sau cel puțin asta vedeam eu în oglindă.

Când am descoperit sutienul am avut o adevărată revelație, însă a intervenit încă o problemă: aveam sâni atât de mici, încât cupa A era prea mare, la fel și circumferința. Din când în când, aveam norocul să găsesc câte un sutien micuț, bine căptușit cu bureței, pentru a mima o feminitate pe care mă simțeam incapabilă să o transmit.

Pe măsură ce am crescut și am câștigat mai multă încredere în mine, bureții s-au mai micșorat, însă mi se părea imposibil să renunț complet la sutien – pentru mine, era acel accesoriu care mă ajuta să mă simt feminină, care „umplea" un gol dureros, sursa unui complex adânc înrădăcinat. Însă atunci când folosești sutiene care fac sânii să pară ceva mai mari te simți ca o impostoare. Acorzi prea mult spațiu acestei „probleme", îi permiți să se transforme într-o povară pe care o cari cu tine oriunde mergi.

Totul s-a schimbat de curând, când mi-am descoperit pasiunea pentru sport. Am încercat sala de fitness, am fost la cursuri de balet, dans contemporan și yoga, și mi-am dat seama că activitatea fizică este singurul mod prin care poți intra în armonie cu propriul corp. Problema era că, evident, îmi era greu să mă mișc liber purtând sutien, iar eu nu voiam cu niciun chip să renunț la el. Făcea parte din mine, mă completa.

Totuși, antrenamentele mă faceau mai puternică și îmi ofereau o siguranță de sine. Știi cum e să intri într-o încăpere și să simți că e un loc acolo, rezervat pentru tine? Pentru că întotdeauna m-am simțit exclusă, această senzație nouă mi-a plăcut la nebunie. Era clar, sportul îmi făcea bine, și asta se vedea și la exterior. Realizam cât de bine mi-ar fi făcut fitnessul în anii adolescenței, dar cine mai are timp pentru regrete?

Renunțarea la sutien a venit natural, deci a fost complet nedureroasă. Într-o seară în care nu am reușit să ajung la balet, m-am hotărât să-mi pun muzică și să dansez acasă. Descoperind cât de natural și confortabil mă mișcam fără să port acel accesoriu care începuse să-mi pară inutil, am jurat că o să mă descotorosesc de el. Iar a doua zi am mers la muncă „braless", scăldându-mă într-o senzație de libertate care mă făcea să plutesc. Începusem să-mi iubesc sânii mici suficient de mult încât să-i las liberi. Imediat, am descoperit și alte avantaje, pe lângă comoditate și libertate de mișcare: puteam să port orice model de rochie și maiou, fără să-mi fac griji că se va vedea sutienul. În plus, eram sinceră: *take it or leave it*. Și, cumva, asta m-a făcut să mă simt mai sexy ca niciodată.

FOTO: ILYA VARTANIAN
Text: Teodora Tîrcă.

CONTINUĂ SĂ LUPȚI #CAOFATĂ

Cum te pregătește sportul pentru orice provocare.

Dacă simți că ai avut o zi grea astăzi, sau simți că, în general, întâmpini nenumărate obstacole, imaginează-ți cum trebuie să se simtă un sportiv în finala unui campionat important. Crezi că se simte depășit de situație, copleșit de emoții, nepregătit să facă față provocării pe care o are înainte? Nu, cel mai probabil se simte puternic, încrezător în propriile forțe și nerăbdător să își depășească limitele și să câștige, pentru că aceasta este starea de spirit pe care ți-o dezvoltă practicarea unui sport.
Practicarea oricărui sport, la orice nivel, are o contribuție majoră la clădirea încrederii în sine. Un studiu realizat în anul 2015 în SUA a arătat că femeile cu vârste cuprinse între 18 și 24 de ani au de două ori mai multe șanse să fie mai încrezătoare dacă practică un sport în mod regulat, comparativ cu cele care nu practică deloc.
Cu toate acestea, încă auzim frecvent comentarii precum „nu orice sport e pentru fete“ sau „fetele nu sunt suficient de puternice“, iar la meciurile echipelor feminine, tribunele sunt, de cele mai multe ori, pe jumătate goale. Lipsa de încurajare din partea celor din jur este unul dintre factorii cu impact major asupra fetelor și asupra dorinței lor de a practica sport în perioada pubertății.

JUMĂTATE DIN FETE RENUNȚĂ LA SPORT PÂNĂ LA FINALUL PUBERTĂȚII

Datele din cel mai recent studiu Always arată că, la nivel global, până la finalul pubertății, jumătate dintre fetele chestionate (51%) renunță la sport. Chiar și așa, fetele sunt conștiente de importanța practicării unui sport și consideră că trei dintre cele mai importante beneficii ale sportului sunt încrederea sporită, aptitudini de lucru în echipă și aptitudini de conducere. Dar, în pofida beneficiilor bine cunoscute, fetele au declarat că nu consideră că își au locul în sport. Mai mult, 67% dintre fetele chestionate consideră că societatea nu le încurajează să practice sport.

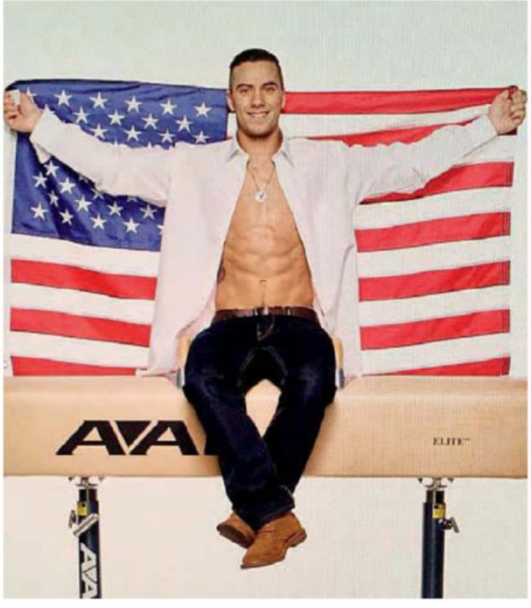
CONTINUĂ SĂ LUPȚI #CAOFATĂ

Andreea Chițu, cea mai bună sportivă a României în anul 2015, vicecampioană mondială și campioană europeană la judo, se alătură campaniei **Always #CaOFată** pentru a-și împărtăși propria poveste și pentru a încuraja fetele să continue să practice sport. „Fetele ar trebui să facă sport pentru că sunt mult mai puternice decât cred și sportul le dezvoltă abilitatea de a face absolut tot ce își propun. Au un corp mai sănătos, armonios, puternic și un psihic pe măsură, se simt mai stăpâne pe ele în tot ceea ce fac, au o atitudine pozitivă și o stare de spirit mult mai bună. Nu am avut mereu încredere în mine, dar sportul m-a învățat că lipsa încrederii te poate face să ratezi momente unice în viață.“
Mișcarea **Always #CaOFată** este susținută de milioanele de fete din întreaga lume care dau expresiei #CaOFată sensuri uimitoare. Campania **Always #CaOFată** lansată în iunie 2014 a fost inspirată de ideea că începutul pubertății și prima menstruație marchează momentul în care fetele au cel mai scăzut nivel de încredere, precum și de faptul că anumite cuvinte ofensatoare pot spori declinul încrederii în sine. Campania a demonstrat efectul profund al expresiei „ca o fată“ asupra încrederii de sine inspirând astfel crearea unei mișcări, care a început deja să schimbe percepția publică. Acum, in 2016, Always vă invită să vă alăturați acestei mișcări pentru a susține fetele să continue să facă sport. Continuă să lupți **#CaOFată** și incurajează și alte fete să facă același lucru. Încărca o poză, un videoclip sau postează pe Facebook cu hashtag-ul **#CaOFată** pentru a-ți arăta sprijinul și pentru a inspira fetele de pretutindeni să continue să practice un sport.

CEI MAI *SEXY* LA OLIMPIADĂ

Ediția numărul 31 a Jocurilor Olimpice de Vară 2016 are loc la Rio de Janeiro, Brazilia, între 5 și 21 august și programul olimpic include 28 de sporturi, 41 de discipline și 306 probe. Înainte să ne instalăm comod în fața micului ecran, am vrut să știm care sunt cei mai hot sportivi de olimpiadă! Fii și tu cu ochii pe ei!

Tom Daley
Vârsta: 22
Disciplina: Sărituri în apă
Instagram@tomdaley1994
Britanicul a recunoscut public că este bisexual! Bravo! Altfel, are deja ceva tangențe cu televiziunea, mai ales că a participat într-un reality show numit Splash și declară că după încheierea carierei în sport se va înscrie la castinguri pentru roluri în seriale TV.

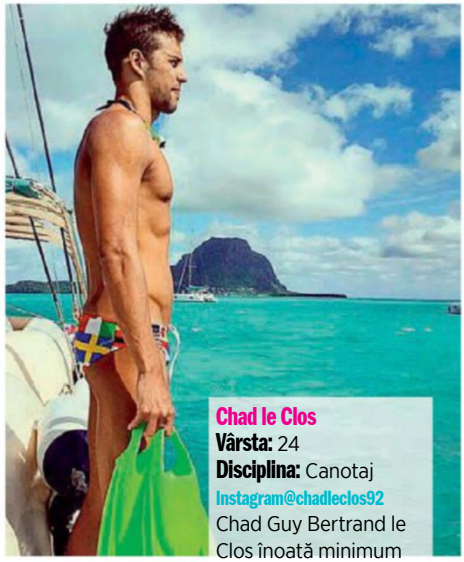


Jacob <Jake> Dalton
Vârsta: 25
Disciplina: Gimnastică
Instagram@jake_dalton
Cum arată micul dejun al unui campion? Omletă din albuș de la trei ouă, avocado, ciuperci, o felie de toast cu unt de arahide și fructe. Ținând cont de faptul că Jake are primul antrenament din zi la ora 7:30 dimineața, ne imaginăm cam cum ar fi pentru noi să-i gătim tipului ăstuia în zorii zilei...

Stephen Curry
Vârsta: 28
Disciplina: Baschet
Instagram@stephencurry30
Wardell „Steph" Curry II este un jucător profesionist american de baschet, considerat de numeroși jucători și analiști cel mai mare shooter din istoria ligii de baschet NBA. Stephen se implică în campanii sociale și e respectat în media și pentru modestia și seriozitatea care îl caracterizează. Mmm!

FOTO: INSTAGRAM
Text: Dana-Ruxandra Panghe.

Matheus Santana
Vârsta: 20
Disciplina: Natație
Instagram@math_santana
Matheus Paulo de Santana a stabilit un record mondial la Jocurile Olimpice de Tineret de la Nanjing, în 2014, când a înregistrat un timp extraordinar – mai bun decât rezultatele unor campioni precum Michael Phelps! Matheus, ești pe buzele noastre!



Chad le Clos
Vârsta: 24
Disciplina: Canotaj
Instagram@chadleclos92
Chad Guy Bertrand le Clos înoată minimum 65 de kilometri pe săptămână, iar telefonul mobil și-l deschide doar în weekend, pentru că știe că oboseala mentală e mai păcătoasă decât cea fizică.

CHAD DETESTĂ CIUPERCILE, DAR SE DĂ ÎN VÂNT DUPĂ FRIPTURĂ CU SALATĂ. HEI, DAR CE CHEF DE GĂTIT AVEM BRUSC, NU-I AȘA?

Fernando Fernandes
Vârsta: 34
Disciplina: Paracanoe
Instagram@fernandoflife
Fernando este un fost model din São Paolo care, după ce rămas paraplegic în urma unui accident auto, a câștigat medalie după medalie din scaunul cu rotile, la diverse maratoane... până când s-a îndrăgostit de caiac. Despre paracanoe spune că e 100% sigur că s-a născut pentru acest sport. De admirat!

Paul Ruggeri
Vârsta: 27
Disciplina: Gimnastică
Instagram@paul_ruggeri
Paul Ruggeri III face parte din echipa de gimnastică artistică a SUA și într-un interviu povestea că se antrenează pentru Rio ca un „spartan" încă din 2013. Însă e convins că echilibrul contează în orice aspect al vieții, așa că nu refuză câteva pahare de vin roșu într-o sâmbătă seară. Le putem bea cu tine, Paul?

Derek Drouin
Vârsta: 26
Disciplina: Atletism
Instagram@ddrouin10
Atletul canadian a câștigat titlul mondial la săritura în înălțime la Campionatele Mondiale de Atletism de la Beijing, în 2015, cu performanța de 2,34 m, fiind totodată medaliat cu bronz la CM 2013 și JO 2012.

SUNTEM CU OCHII PE TINE, DEREK!

COSMO GUY

JOE JONAS

Tipul care le-a cucerit pe Gigi Hadid și Taylor Swift? Normal că vrem să știm mai multe despre el.

Cel mai bun sfat primit în carieră
„Când aveam 14 ani, Nick Carter de la Backstreet Boys mi-a zis: «Învață din greșelile oamenilor pe care îi respecți cel mai mult, ca să nu le faci și tu». Încă mai cred în asta."

Roșu în fața ochilor
„De obicei sunt destul de calm, dar dacă mă enervezi, o să ripostez. Îmi pierd cumpătul dacă cineva se ia de prietenii sau de familia mea. De asemenea, nu îmi place când cineva vorbește foarte mult despre propria persoană – și nu-ți pune nicio întrebare."

Gafe virtuale
„De-a lungul timpului am avut câteva coafuri interesante pe care mi-ar plăcea foarte tare să le șterg de pe internet. Dar până la urmă toate greșelile mele m-au ajutat să cresc, așa că n-aș renunța la nimic."

Cum mă cucerești
„O fostă prietenă m-a surprins la un moment dat cu un picnic cu mâncărurile mele preferate din copilărie. A fost un gest super-romantic. Plus că mie îmi place enorm mâncarea – în orice oraș merg, prima dată vizitez restaurantele interesante."

Femeia perfectă pentru mine?
„Cel mai important lucru e să găsesc pe cineva care să poată călători. Cel mai romantic gest pe care l-am făcut a fost să-mi iau un bilet de avion să zbor ca să mă văd cu cineva doar ca să ne întoarcem amândoi cu avionul acasă – nu am avut timp să ne bucurăm împreună de locul respectiv."

De cine-ți place? Scrie-ne pe **cosmopolitan@burda.ro** și poți citi despre el pe pagina aceasta!

Mini CV

Vârsta: 26
Orașul natal: Casa Grande, Arizona
Primul succes: Când albumul cu numărul doi al fostei sale trupe, The Jonas Brothers, a vândut mai mult de două milioane de copii în State, la doar un an după ce casa lor de producție a renunțat să-i mai reprezinte.
Detaliu ciudat: Numele noii sale trupe, DNCE, a apărut atunci când cineva a scris greșit cuvântul „dance" pe grupul lor de chat.
Încă un detaliu ciudat: Joe a purtat un „inel al purității" până la 20 de ani, când și-a pierdut virginitatea.

FOTO: REX FEATURES.
Text: Roxana Dobriță

Bangkok, Sleeping Buddha Temple

Fabrica New Delhi, India

Fabrica New Delhi, India

Fabrica din Thailand, în progres, colecția de bijuterii din argint

LE VOYAGE MELI MELO
HOW ITS MADE

Pentru ca fiecare geantă, portofel, colier sau pălărie să ajungă în toate cele 36 de magazine Meli Melo – Paris, urmând întocmai linia tendințelor și schițelor inițiale, munca pentru fiecare colecție începe cu cel puțin un an înainte.

Text: Laura Nicolau, Marketing Manager Meli Melo - Paris

ÎN SPATELE FIECĂRUI ACCESORIU, fiecărei colecții, fiecărui sezon stau multe ore de analiză a podiumurilor de modă și a trendurilor, dar și multe ore de călătorie. Buyerii Meli Melo – Paris fac înconjurul lumii în căutarea celor mai de calitate materiale. Urmează apoi un proces de selecție și creație atentă, astfel încât fiecare accesoriu și bijuterie să fie adaptate trendurilor, dar și inspirationale pentru femeile care ne trec pragul.

Fabricile în care se dezvoltă accesoriile din colecțiile Meli Melo – Paris lucrează cu minuțiozitate fiecare piesă, în special bijuteriile din argint, ale căror aplicații manuale depășesc orice teste de îndemânare. Fie că vorbim despre Asia sau Europa, călătoria bijuteriilor și accesoriilor începe de la schiță, ajungând apoi în fabrică și într-un final în magazine și în garderobele femeilor din toată lumea.

De aceea ne-am decis ca sezonul de toamnă-iarnă 2016 să debuteze cu o colecție reprezentativă acestei teme, colecție pe care am numit-o „Le Voyage“ și care aduce în prim-plan spiritul tânăr și libertin al femeii iubitoare de stil, de natură și de călătorii. Vei găsi piese feminine, delicate, pastelate sau accesorii statement în culori vibrante, iar mai nou, și piese vestimentare și încălțăminte. Toate vor fi disponibile din 1 august, în magazine și online, pe *www.melimelo.ro*.

BMW, LA CONCURSUL DE ELEGANȚĂ SINAIA

Pe 25 iunie 2016 a avut loc a VI-a ediție a Concursului de Eleganță Sinaia sub organizarea Retromobil Club România și cu un sprijin special din partea BMW Group România. BMW i8 a avut o prezență specială în cadrul paradei oficiale din fața Palatului Peleș, oferind o perspectivă unică asupra viitorului automobilului. BMW i8 este un model plug-in hybrid sportiv care vine cu o gamă largă de premiere tehnologice, de la platforma BMW LifeDrive, cu șasiu din aluminiu și structura caroseriei din fibră de carbon, până la debutul mondial al farurilor laser pe un automobil de serie.

„BMW Group România este pentru al treilea an consecutiv partenerul Concursului de Eleganță de la Sinaia. Este o mare onoare pentru noi să fim aici într-un an așa de special, al aniversării centenarului BMW. Ne-am dorit să marcăm prezența noastră la eveniment evocând pe cei mai importanți piloți BMW români, care au o contribuție specială la imaginea mărcii în România. Un alt element important al prezenței noastre la eveniment va fi prezentarea BMW i8, ca o perspectivă a viitorului și ilustrând tema aniversării noastre centenare, «The Next 100 Years»“, a explicat Alexandru Șeremet, Corporate Communication Manager, BMW Group România. Au fost înscrise în competiție 29 de automobile din 4 țări. Cel mai vechi automobil înscris în concurs a fost REO Runabout din 1907. Concursul de Eleganță de la Sinaia are o valoroasă tradiție interbelică, cu două ediții organizate în 1934 și 1935. Evenimentul se află sub Înaltul Patronaj al Majestății Sale Regele Mihai I al României și s-a desfășurat în parteneriat cu Primăria Orașului Sinaia și cu Muzeul Național Peleș. Ediția din 2016 a marcat și lansarea unui site dedicat, *www.concursuldeeleganta.ro*.

OPTICRIS TE PROVOACĂ SĂ FII IN VOGUE

Volumele liniare, aerodinamice și finisajele rafinate sunt atributele care au convins-o pe Adriana Lima să se alăture și în acest sezon campaniei Vogue Eyewear. Supermodelul ne poartă vara aceasta într-o călătorie plină de energie pe plajele însorite din Venice, California, și ne provoacă să i ne alăturăm purtând ochelarii de soare din noua colecție Vogue Eyewear. Cumpără ochelarii din magazinele Opticris din toată țara și vei primi cadou un abonament Cosmopolitan pe un an de zile! Ce e mai cool decât să ai un vibe ò la Adriana Lima și să fii la curent cu toate noutățile noastre în fiecare lună?

Lista completă a magazinelor participante și detalii despre campanie găsești pe www.opticris.ro.

C&A ROMÂNIA A LANSAT COLECȚIA TOAMNĂ/IARNĂ 2016 LA BUCUREȘTI

C&A România a prezentat propunerile pentru Toamnă/Iarnă 2016 dedicate doamnelor și domnișoarelor, mizând pe un set-up inspirat din natură pentru a transmite cât mai bine elementele-cheie ale colecțiilor. Pentru linia pentru femei, designerii C&A și-au găsit inspirația în natură, petrecerile în aer liber și escapadele la munte. Vedete au fost texturile și materialele călduroase, culorile de toamnă și siluetele confortabile, în straturi.

Cu un ușor spirit rustic, cu detalii feminine și delicate, colecția pentru femei este completată de accesorii minimaliste, cu precădere aurii. În colecția pentru seară predomină dantela și materialele metalice, piesa IT fiind rochia din paiete argintii.

STYLE

CE CUMPERI & CUM PORȚI

LET'S GO!

TREBUIE SĂ AJUNGI LA ORA DE SPORT, DAR NU ȘTII CU CE SĂ TE ÎMBRACI? NOILE PIESE VESTIMENTARE DIN CATEGORIA ACTIVEWEAR ÎȚI OFERĂ #GYMSPIRAȚIE! ARUNCĂ TRICOUL PRĂFUIT, INSPIRĂ-TE DIN PAGINILE URMĂTOARE ȘI DESCOPERĂ ECHIPAMENTUL IDEAL PENTRU RUTINA TA DE FITNESS... SAU PENTRU CÂND TRAGI O FUGĂ LA CAFENEA!

Jachetă, Adidas NEO, adidas.com; bustieră sport, Koché, Nordstrom; short, Danskin, danskin.com; pantofi sport, New Balance, newbalance.com.

FOTOGRAFII: TURE LILLEGRAVEN
FASHION EDITOR: ADAM MANSUROGLU

FOTOGRAFII PRODUS: PR. Stilism: Anca Stăruială.

Saltea, Nike, luisaviaroma.com, 269 lei

Adidași, Mango, 229,90 lei

Bustieră, Adidas Stella Sport, 159 lei

YOGA

Ohm, da! Așază-te în poziție purtând un mix de piese imprimate și ochelari de soare pentru extra-zen.

Colanți, Adidas Stella Sport, 232 lei

Suport de telefon, Oysho, 89,90 lei

Colanți, W.I.T.H., farfetch.com, 119 euro

Bustieră, Cynthia Rowley, cynthiarowley.com; colanți, Mara Hoffman, marahoffman.com.

BOX

Alege o pereche de pantaloni scurți cu talie înaltă și combină-i cu itemuri în culori vibrante - de la bustiere, la pantofi sport!

Jachetă, Les Copains, lescopains.com; bustieră, Athleta, athleta.com; short, Rebecca Minkoff, rebeccaminkoff.com; pantofi sport, Nike, nike.com; mănuși de box, Elisabeth Weinstock, elisabethweinstock.com.

Mănuși, Everlast, magazin Decathlon, 229 lei

Bentiță, American Apparel, 25 lei

Coardă, Oysho, 69,90 lei

Pantaloni, Torry Sport, 135 dolari

Top, Adidas by Stella McCartney, farfetch.com, 26,50 euro

Pantaloni, Adidas, 105 lei

Ghete, Nike, magazin Deichmann, 259 lei

PE FUGĂ

Cauți un outfit cool și foarte confortabil pentru momentele în care tânjești după cafeină? Nu te agita. Trage pe tine un bomber din mătase, pantaloni de jogging și – neapărat! – ochelari de soare!

Șapcă, Tory Sport, 35 euro

Ochelari de soare, Mango, 79,90 lei

Bustieră, H&M, 39,90 lei

Jachetă, Diesel, 1.718 lei

Pantaloni, Topshop, 95 lire

Top, Mango, 129,90 lei

Jachetă, Adidas Originals, adidas.com; top, Express, express.com; bustieră, Under Armour, ua.com; pantaloni, Parker, Weekends; ochelari de soare, Ray-Ban, sunglasshut.com.

Ghete, Adidas Originals, 428 lei

BALERINA

Poartă cu grație topuri mulate, cu mâneci lungi, colanți cusuți „la vedere“ și sandale plate, din curele.

Geantă, Nike, 409 lei

Jachetă, Calvin Klein, calvinklein.com; bustieră, Olympia Activewear, olympiaactivewear.com; colanți, Splits59, splits59.com; pantofi sport, Reebok, reebok.com

Fustă tutu Topshop, 36 lire

Body, Alix, farfetch.com, 285,48 euro

Colanți, H&M, 39,90 lei

Bustieră, Oysho, 149,90 lei

Poante, aliexpress.com, 23,42 lire

Bentiță, H&M, 19,90 lei

HAIRSTYLE: URSULA STEPHEN/ MOTIONS CELEBRITY STYLIST. MAKE-UP: AMY ORESMAN (CU PRODUSE NEUTROGENA). MANICHIURĂ: STEPHANIE STONE /THE NAILING HOLLYWOOD COLLECTION/NAILING HOLLYWOOD. MODEL: ROCKY BARNES /ONE.1 MANAGEMENT. PRODUCȚIE: FIRST SHOT PRODUCTIONS.

The Meltdown

Oferiți o doză maximă de șic lookului de vară cu ajutorul acestor piese ce oferă o perspectivă nouă asupra modului de asociere a bijuteriilor în sezonul estival. Faceți cunoștință cu noua colecție Meli Melo – Paris, ale cărei piese ne-au cucerit iremediabil.

FOTOGRAFII DE VICTOR OANCEA
STILISM: AMIR DOBOȘ

MODERN ROMANCE
Top din poliamidă și elastan, H&M, 89,90 lei; cercei, set de 3 perechi, 24,99 lei; colier metalic cu aplicații din pietre, 59,99 lei; brățară metalică cu aplicații din pietre, 34,99 lei; brățară cu charmuri, 24,99 lei, toate Meli Melo; înghețată de ciocolată neagră, Moritz Eis.

MINIMALIST TOUCH
Sutien, 89,90 lei, și chilot, 59,90 lei, ambele din poliamidă și elastan, H&M; sutien din poliamidă și poliester, Lavish Alice, Miniprix; șort din denim, Only, 69 lei, și curea din piele ecologică, Vero Moda, 30 lei, ambele magazin Smuggler; colier metalic, 34,99 lei; pe mâna stângă: brățară metalică îngustă, 19,99 lei; brățară metalică lată, 39,99 lei; inel metalic pe două degete, 24,99 lei; inel metalic, 24,99 lei; pe mâna dreaptă: set de 3 inele metalice, 24,99 lei; inel metalic, 29,99 lei; inel metalic cu pietre, 19,99 lei; brățară metalică, 24,99 lei, toate Meli Melo; înghețată de lămâie și busuioc și portocale și ghimbir, Moritz Eis.

ELECTRIC VIBE

Sutien din bumbac și poliester, H&M, 59,90 lei; colier din 3 lanțuri metalice, 24,99 lei; colier metalic cu aplicații din pene, 29,99 lei; brățară din mărgele, 49,99 lei; inele metalice, ambele 29,99 lei, toate Meli Melo; înghețată de caramel și cafea și ciocolată neagră, Moritz Eis.

PAGINA ALĂTURATĂ

RETRO GLAM

Cămașă din poplin, Vero Moda, magazin Smuggler, 99 lei; slip din bumbac și poliester, H&M, 39 lei; cercei metalici cu aplicații din pietre, 49,99 lei; colier metalic cu aplicații din pietre, 39,99 lei; colier metalic în formă de cruce, 34,99 lei; brățară metalică, 39,99 lei; inel metalic cu aplicații din pietre, 24,99 lei; inel metalic cu aplicație din piatră, 19,99 lei, toate Meli Melo; înghețată de lămâie și busuioc și portocale și ghimbir, Moritz Eis.

FRENCH CONNECTION
Bluză din bumbac, Zara; 199 lei; cercei metalici, 24,99 lei; colier metalic cu pandantiv, 29,99 lei; colier din 3 lanțuri metalice, 24,99 lei; colier metalic cu pandantiv, 34,99 lei; brățară din mărgele cu aplicații din pene, 19,99 lei; brățară metalică, 24,99 lei, și brățară cu aplicații din mărgele, 19,99 lei, toate Meli Melo; înghețată de zmeură, Moritz Eis.

URBAN DIVA
Salopetă din denim, Noisy May, 99 lei, și sutien din poliamidă și elastan, Vero Moda, 39 lei, ambele magazin Smuggler; cercei metalici, 29,99 lei; brățară metalică, 39,99 lei; inele metalice, ambele 24,99 lei, toate Meli Melo; înghețată de ciocolată albă și zmeură, Moritz Eis.

MODEL: Claudia Dumitru / IMC Models
Retouch: Dragoș Brumă
Înghețata a fost asigurată de Moritz Eis. Mulțumim pentru sprijinul acordat.

Safari queen

Cucerește jungla urbană sau pleacă în vacanță pregătită să explorezi meleaguri exotice, cu o garderobă în care itemurile de inspirație safari, imprimeurile sălbatice și nuanțele de pământ ocupă un rol central.

Sarafan, Dsquared 2, farfetch.com, preț la cerere

Husă de telefon H&M, 89,90 lei

Ochelari de soare, Linda Farrow, magazin Sunglasscurator, 899 euro

Jachetă, Mango, 399,90 lei

Pantaloni, COS, 518 lei

Colier, Mango, 79,90 lei

Pălărie, British Pit, hatsandcaps.co.uk, 26,95 lire

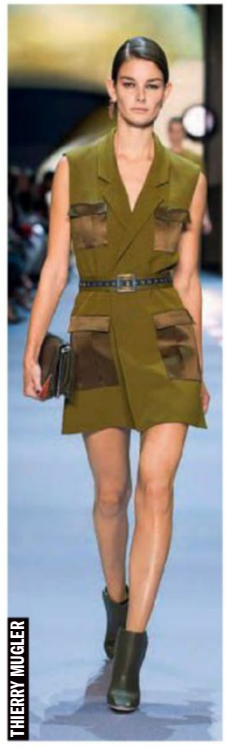
Clutch, Asos, 169,90 lei

Ghete, Golden Goose, 651,27 euro

FOTO: IMAXTREE, PR.
Text și stilism: Anca Stăruială.

Cămașă, H&M, 159 lei

Eșarfă, Topshop, 5 lire



Pandantiv, Pandora, 119 lei

Brățară, H&M, 39,90 lei

GHID DE BUNĂ PURTARE

1. Ține cont de cromatică: fiind vorba despre safari, mizează pe culori precum camel, bej, olive și alte nuanțe pământii. Materialele joacă un rol important de asemenea, așa că alege bumbacul și țesăturile din piele întoarsă.

2. Nuanțele neutre pot face ca ținutele tale să pară monotone. Alege un top cu imprimeu exotic și asortează-l o pereche de pantaloni crem.

3. Inspirată din ținutele exploratorilor, această tendință are și un pronunțat aspect practic – deci alege piese cu buzunare exterioare atent plasate pentru confortul tău.

4. În plus, gențile messenger, curelele, pălăriile „de vânătoare" și colierele cu franjuri îți vor asigura lookul „safari urban" spre care tinzi.

Ochelari, Mykita, magazin Entrance, 1.805 lei

Pălărie, Jaxon&James, hatsandcaps.co.uk, 162 lire

Vestă, BSB, 368 lei

Geantă, Mango, 229,90 lei

Fustă, COS, 450 lei

Ghete, N.D.C made by Hand, farfetch.com, 230 euro

TOCURI DIN ACRILIC

Un lucru e limpede, mai precis, tocul sandalei tale! Tocurile transparente sunt un must-have al acestei veri.

1

2

3

4

ÎN PAS CU MODA VERII

Te-ai plictisit să porți aceleași sandale? De la tocuri translucide, la platforme în stilul anilor '70, în această vară fiecare dintre aceste perechi cere un #footsie!

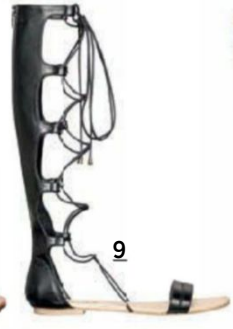
1. Aldo, 499 lei; 2. Versace, luisaviaroma.com, 5.754 lei; 3. Tory Burch, toryburch.com, 425 dolari; 4. Nine West, ninewest.com, 109 dolari; 5. Dune London, dunelondon.com, 255 dolari

5

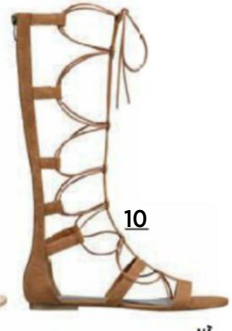
6

7

8



9



10

GLADIATOR

Oferă-i spiritului tău puternic „armele" necesare să cucerească obstacolele zilelor toride!

6. Benvenuti, 269 lei; 7. Mango, 499,90 lei; 8. Mabu by Maria Bk, net-a-porter.com, 200 dolari; 9. C&A, 89,90 lei; 10. Tamaris, 249 lei

FOTO: IMAXTREE, STYLEDUMONDE, PR. Text si stilism: Anca Stănculeă.

1. Topshop, 69 lire; 2. Enzo Bertini, 349 lei; 3. Aldo, 529 lei; 4. Casadei, preț la cerere; 5. Jeffrey Campbell, nastygal.com, 569,20 lei

NUDE & DETALII

Nu dețiі încă o pereche de sandale nude? Alege unele cu detalii interesante, precum funde, franjuri sau, de ce nu... blană colorată.

PLATFORME IMPRIMATE

Nimic nu simbolizează mai bine boemia de vară ca o pereche de platforme cu print colorat!

6. Sergio Rossi, 548,32 euro; 7. Dolce&Gabbana, farfetch.com, 585,60 dolari; 8. Mineli Boutique, 299 lei; 9. Aldo, 349 lei; 10. Mango, 199,90 lei; 11. Liu Jo, 500 lei

Audrey Hepburn în *Breakfast at Tiffany's*

John Lennon și Yoko Ono

Marianne Faithfull

LECȚIA DE ISTORIE:

INCOGNITO ÎN LUMEA OCHELARILOR DE SOARE

Ne-am obișnuit să îi purtăm fie vară, fie iarnă. Am descoperit noi modele și i-am asortat, pe rând, cu cele mai cool ținute. Însă ochelarii de soare nu au apărut odată cu primele trenduri moderne în modă.

ÎNCEPUTURILE. Prima pereche de ochelari de soare a apărut în China, în secolul al XII-lea. Ei bine, o formă destul de primitivă a ceea ce înțelegem noi azi prin ochelari de soare: lentile făcute din cuarț afumat, prinse într-un cadru rudimentar. Nu corectau vederea, nu protejau de razele UV, ci erau folosiți mai ales pentru a ascunde emoțiile din privire și pentru a proteja, cât de cât, ochii de razele puternice ale soarelui. Însă și în Roma, despre Nero se spunea că îi plăcea să se uite la luptele gladiatorilor prin transparența unor smaralde fațetate, ținute în dreptul ochilor. Legende sau nu?

În jurul anilor 1400, ochelarii de vedere au căpătat o versiune „de soare" în Italia. (Și de atunci au rămas favoriții italienilor și, am putea spune, un trademark al nației.) În secolul al XVII-lea au început primele experimente cu ochelari cu lentile colorate. Și nu era vorba neapărat despre o nevoie de a proteja ochii de razele solare; opticianul englez James Ayscough credea, la vremea aceea, că o culoare albastră sau verde a lentilelor poate corecta anumite defecte de vedere.

HOLLYWODUL ARE DIN NOU UN CUVÂNT DE SPUS. La începutul secolului al XX-lea, odată cu

FOTO: GETTY IMAGES. Text: Alina Aliman.

Michael Jackson

Prințesa Diana

apariția primelor staruri veritabile de cinema (și a paparazzilor), ochelarii de soare încep să devină tot mai populari. Prima companie care distribuie ochelari de soare în America este Foster Grant of Atlantic City. În 1903 ia naștere cel mai longeviv și mai popular model de ochelari de soare. Army Air Corps solicită opticienilor de la Bausch&Lomb să inventeze lentile protectoare pentru piloții de avioane. Modelul „aviator" n-a rămas, de atunci, niciodată în afara modei.

TOT ÎN ANII 1930, Edwin H. Land inventează filtrul Polaroid, adoptat rapid de toți fabricanții de ochelari. În 1938, revista *Life* numea ochelarii de soare „o nouă modă care a apărut pe stradă… itemul favorit al femeilor din întreaga Americă".

Modelele celebre fac istorie. Ray Ban a devenit sinonim cu „aviator look". Și nu e de mirare, de vreme ce imaginea piloților cu ochelari de soare a fost promovată în orice peliculă americană.

ÎN 1950 apar modelele „ochi de pisică". Vă mai amintiți de Marilyn Monroe sau de Audrey Hepburn în rolul Holly Golightly din *Breakfast at Tiffany's* (Oliver Goldsmith, mai exact)? Un look legendar, care a cucerit toate fashionistele. Tot în această perioadă apare modelul Wyfarer, ale cărui variațiuni sunt atât de în vogă în anii 2000.

ANII 1960: Este epoca ochelarilor enormi, cât mai îndrăzneți. E perioada jeanșilor evazați, a ochelarilor de soare cu lentile mari, rotunde, pătrate, în culori. Și nu trebuie decât să ne gândim la fashion icon-ul de necontestat, Jacqueline Kennedy Onassis, și acele rame care au făcut înconjurul planetei. Sau la Andy Warhol și Bob Dylan. Iar Marianne Faithfull e prima care poartă (și transformă într-un statement) ochelarii cu lentile tăiate în formă de inimă, ochelari văzuți apoi pe coperta *Lolita*.

ANII 1970: Rame oversized, hexagonale, plastic colorat, metal în cele mai ciudate forme, lentile în degrade. Diane Keaton și Woody Allen în *Annie Hall*? Jimmy Hendrix, John Lennon, Janis Joplin? Iată figurile iconice din showbiz care au contribuit la perpetuarea acestor trenduri și a ochelarilor de soare ca item de bază în garderoba oricărei fashioniste care se respectă.

PLASTIC IS FANTASTIC ÎN ANII 1980. Roz, albi, galbeni, din plastic: ochelarii de soare ai acestei decade au fost, în primul rând, amuzanți. Moda disco, hainele colorate, jambiere, tricotaje, toate au fost în acord cu ochelarii de soare cu rame groase, mari, cu printuri ciudate. Până și prințesa Diana s-a lăsat dusă de val atunci când a optat pentru acești ochelari de soare imenși, cu rame albe, care să o apere de soare, dar mai ales de paparazzi. Iar ochelarii designerului André Courrèges, Eskimo, par veniți direct de pe o navă spațială.

ÎN 1990, ochelarii trec în cealaltă extremă. Ramele sunt mici, din metal, rotunde. Sau cu accente sci-fi, varianta Michael Jackson. Iar ochelarii tip „aviator" se întorc (iarăși) în modă cu Tom Cruise în *Top Gun*.

ANII 2000. Industria ochelarilor de soare e una într-o continuă creștere (valorând milioane de dolari), iar imaginația designerilor nu are limite. Vedem ochelari cu lentile oglindă (extrem de populare în lumea celebrităților), ochelari cu forme ciudate, ochelari coborâți din *Matrix*, lentile colorate, paiete, pene și rame retro. Paris Hilton i-a transformat într-un accesoriu indispensabil, *Men in Black* n-ar putea exista fără ei, iar pe Bono și pe Karl Lagerfeld rareori își mai aduce aminte cineva să-i fi văzut fără acești „apărători".

Unghiile tale sunt pregătite

pentru întâlnirea cu sandăluțele preferate?

Tu știi ce este micoza unghiilor?

Probabil vei fi surprinsă, dar micoza unghiilor este una dintre cele mai frecvente afecțiuni dermatologice.

Mulți consideră că este doar o simplă problemă estetică și ani de zile se "împacă" cu un aspect deloc prietenos al unghiilor. Unghiile afectate își modifică culoarea, devin albicioase, galben-brune, deformate, se îngroașă, se desprind de varful degetelor și devin dureroase. Durerea este resimțită în timpul mersului și la atingerea unghiei. Țesuturile din jur se pot inflama și infecta cu bacterii, zona devenind roșie și dureroasă.

Cum poți contacta micoza unghiei?

Micoza unghiei apare după contactul direct cu o ciupercă care, favorizată de căldură și de umezeala locală, se dezvoltă și produce modificări de culoare și aspect ale unghiei. Traumatismele locale, încălțămintea prea strâmtă sau cu tocuri prea înalte care presează unghiile sau transpirația excesivă a picioarelor pot influența apariția micozei. Purtarea frecventă de încălțăminte sport poate menține un mediu cald și umed la nivelul piciorului, favorizând apariția micozei unghiilor. Deasemenea, aplicarea unghiilor false poate influența apariția micozei unghiilor.

De ce Kitonail?

Deoarece este un medicament eficient în micoza ușoară până la moderată a unghiilor, se aplică cu ușurință, o singură dată pe zi, penetrează imediat unghiile și îmbunătățește aspectul acestora.

Este important să continui tratamentul zi de zi, micșorarea suprafeței infectate a unghiei este vizibilă după primele 6 săptămâni de tratament.

Înainte de tratament După tratament, 9 luni

Durata recomandată a tratamentului este de până la 6 luni la unghiile de la mâini și de 9 până la 12 luni la unghiile de la picioare. Tratamentul trebuie continuat până la dispariția bolii, ceea ce înseamnă până când alte unghii sănătoase au crescut din nou, transparente sau aproape transparente.

KITONAIL®

Micoza dispare, unghiile rămân!

Pentru că vine sezonul cald și știi exact ce modele de sandăluțe se poartă vara aceasta, bucură-te de o nouă achiziție și nu îți ascunde unghiile!

Ai grijă de sănătatea unghiilor tale!

ANGELINI PHARMACEUTICALS ROMANIA
Strada Drumea Rădulescu nr. 52, București
ANGELINI Telefon +40 21 331 6767 / Fax +40 21 331 6786

Acest medicament conține ciclopirox și se poate elibera fără prescripție medicală. Se recomandă citirea cu atenție a prospectului sau a informațiilor de pe ambalaj. Dacă apar manifestări nepălcute adresați-vă medicului sau farmacistului. Viza de publicitate Nr: 1035 / Data: 18.05.2016

KITONAIL®

Mai bine te tratezi decât să te ascunzi!

- ✓ **Eficient în micoza unghiilor***
- ✓ Ușor de aplicat
- ✓ Penetrează imediat unghiile
- ✓ Îmbunătățește aspectul unghiilor

Continuați tratamentul până când unghiile sănătoase cresc din nou.
* micoza ușoară până la moderată a unghiilor

O singură aplicare pe zi

Micoza se tratează, unghiile rămân!

În caz de sensibilizare, tratamentul trebuie întrerupt și instituit un tratament adecvat. Trebuie luată în considerare asocierea unui tratament sistemic dacă mai multe unghii (peste 5) sunt afectate și dacă există factori de risc: diabet zaharat și tulburări ale sistemului imunitar.

ANGELINI

ANGELINI PHARMACEUTICALS ROMANIA
Strada Drumea Rădulescu nr. 52, București
Telefon +40 21 331 6767 / Fax +40 21 331 6786

Acest medicament conține ciclopirox și se poate elibera fără prescripție medicală. Se recomandă citirea cu atenție a prospectului sau a informațiilor de pe ambalaj. Dacă apar manifestări nepălăcute adresați-vă medicului sau farmacistului. Viza de publicitate Nr: 1062 / Data: 27.06.2016

6 PARFUMURI DE COLECȚIE DE LA BVLGARI

Noorah, Ashlemah, Lilaia, Maravilla, Calaluna, Amarena... sunt numele celor șase parfumuri din colecția Le Gemme de la Bvlgari (disponibilă în parfumeriile Elysée). Fiecare dintre ele este un jurnal de călătorie în centrul... sufletului, al misterelor universului feminin. Iată de ce fiecare dintre cele șase creații este unică, asemenea femeii căreia i se adresează și pietrelor prețioase ale căror culori le poartă fiecare sticluță.

TOP BEAUTY TRADE SHOW

Nu rata cel mai important eveniment dedicat frumuseții profesionale de top! În perioada 29 septembrie - 2 octombrie, la Top Beauty Trade Show poți beneficia de oferte speciale cu reduceri de până la 80%, te poți întâlni cu invitați-surpriză și poti afla care sunt tendințele beauty pentru anul 2017. Trăiește experiența frumuseții de top!

TIPS & TRICKS PENTRU BUZE PERFECT DEFINITE

1. Este important să îți pregătești buzele înainte de aplicarea rujului. Acestea trebuie să fie exfoliate și perfect hidratate;
2. Poți neutraliza culoarea buzelor prin aplicarea unui strat de corector, reușind astfel să scoți și mai mult în evidență nuanța rujului;
3. Aplică un creion contur pe toată suprafața buzelor, pentru a oferi un plus de rezistență și intensitate.

Roxana Minea, make-up artist AVON România

RECOMANDAREA VERII: SHISEIDO SPA, SPA-UL ANULUI ÎN ROMÂNIA

Vara aceasta nu trebuie să ratezi Shiseido Spa dacă îți dorești o adevărată călătorie în lumea simțurilor. Cele mai înalte standarde din singurul spa internațional din România au fost apreciate în acest an prin 2 premii: Spa-ul Anului, în cadrul TopHotel Awards, cea mai mare competiție națională dedicată ospitalității, și Luxury Wellness Spa, în cea mai cunoscută competiție globală: World Luxury Spa Awards. Must visit!

SOLUȚII RAPIDE PENTRU ȚINUTELE DE VARĂ

Dacă ar exista o soluție care să te ajute să îndepărtezi rapid cutele și în același timp să împrospătezi și să igienizeze hainele? Ei bine, aceasta există și se numește Access Steam, un aparat de călcat cu abur de la Tefal, foarte practic și ușor de folosit. Aburul puternic netezește, împrospătează și igienizează orice tip de țesătură în timp record, direct pe umeraș. Tefal Access Steam include un accesoriu pentru a putea agăța hainele și a le călca în poziție verticală, eliminând masa de călcat.

VERDE E UN STIL DE VIAȚĂ

Descoperă Amber Gardens, primul ansamblu rezidențial din România cu locuințe verzi de lux. Locuințele Amber Gardens consumă cu 90% mai puțină energie decât clădirile convenționale, având la bază principiile designului bioclimatic și aplicând cel mai performant standard energetic din lume, cel al unei case pasive. Cu vedere la pădurea Otopeni-Tunari, Amber Gardens redefinește luxul încorporând finisaje de calitate într-un spațiu de locuit mai confortabil, care oferă intimitate, un mediu mai sănătos cu lumină și acustică superioare. **www.ambergardens.ro**

BEAUTY

GHIDUL TĂU
DE FRUMUSEȚE,
ÎN FIECARE ZI

PEPINIERA

TRANSPUNE PE UNGHII COLORITUL APETISANT ȘI PROASPĂT AL PEPENELUI VERDE ȘI CREEAZĂ O SUMEDENIE DE MANICHIURI INSPIRATE. PUNEM PARIU CĂ ÎȚI VOR VENI IDEI CHIAR ȘI PENTRU EXTRA-SEZON!

ROȘU. Evagarden Nail Lacquer, 57 lei, exclusiv în magazinele Douglas; Jessica Phenom Vivid Colour, 54 lei; Chanel Le Vernis Nail Gloss, 115 lei. NEGRU. ArtDeco Art Couture Nail Lacquer (702), 39 lei, exclusiv în magazinele Douglas. ALB. Douglas Nails, 19 lei, exclusiv în magazinele Douglas. VERDE. O.P.I Nail Lacquer Color Paints, 47 lei; The Body Shop Colour Crush, 29,99 lei; Anny Green Tea Hialuronic Shot, 32 lei, exclusiv în magazinele Douglas.

FOTO: VICTOR OANCEA.
Text: Ana-Maria Prunariu.

6 ERORI DE MACHIAJ remediate

De la sprâncene distruse și până la cat-eyes scăpat de sub control, vedeta YouTube, **Gigi Gorgeous** (starul din serialul *Help! My Face is F#cked!* din aplicația celebrei Kylie Jenner), te scoate din impas.

Oops! Machiajul meu „cat-eyes" arată jalnic.
SOLUȚIE Uniformizează linia cu un bețișor cu capăt de bumbac înmuiat în demachiant fără ulei, ca să nu-ți strici restul machiajului. Arma secretă a lui Gigi: apa micelară de la Bioderma.
1. Naturalesse Betișoare cosmetice din bumbac organic, 100 bucăți, 21,31 lei;
2. Bioderma Sebium H_2O, 100 ml, 15 lei

Oops! Mi-am îngroșat rău sprâncenele... arăt de speriat!
SOLUȚIE Piaptănă sprâncenele în sens ascendent, cu o perie curată, pentru a le estompa. Perii acestea vor colecta excesul de produs depus pe piele. Poți utiliza o pensulă mică, tăiată în unghi, pe care să o scufunzi într-un corector cremos (cum e cel de la M.A.C), cu care să perfecționezi conturul. Pensula cu două capete de la Anastasia Beverly Hills e numai bună pentru așa ceva.
3. M.A.C Cosmetics Studio Finish SPF 35 Concealer, 89 lei;
4. Anastasia BH Duo Brush, 69 lei

Oops! Granițele între fond de ten și piele sunt vizibile.
SOLUȚIE Fie că fondul tău de ten este cu o nuanță mai închis sau pur și simplu s-a oxidat la aplicarea pe piele (e ceva normal și frecvent), un burețel de machiaj în formă de ou este un aliat de nădejde. „Estompează granița dintre fondul de ten și piele folosind capătul rotund al buretelui. Folosește-l pe linia care marchează perimetrul feței, după ce l-ai umezit în prealabil."
5. Beauty Blender, 77 lei (Sephora)

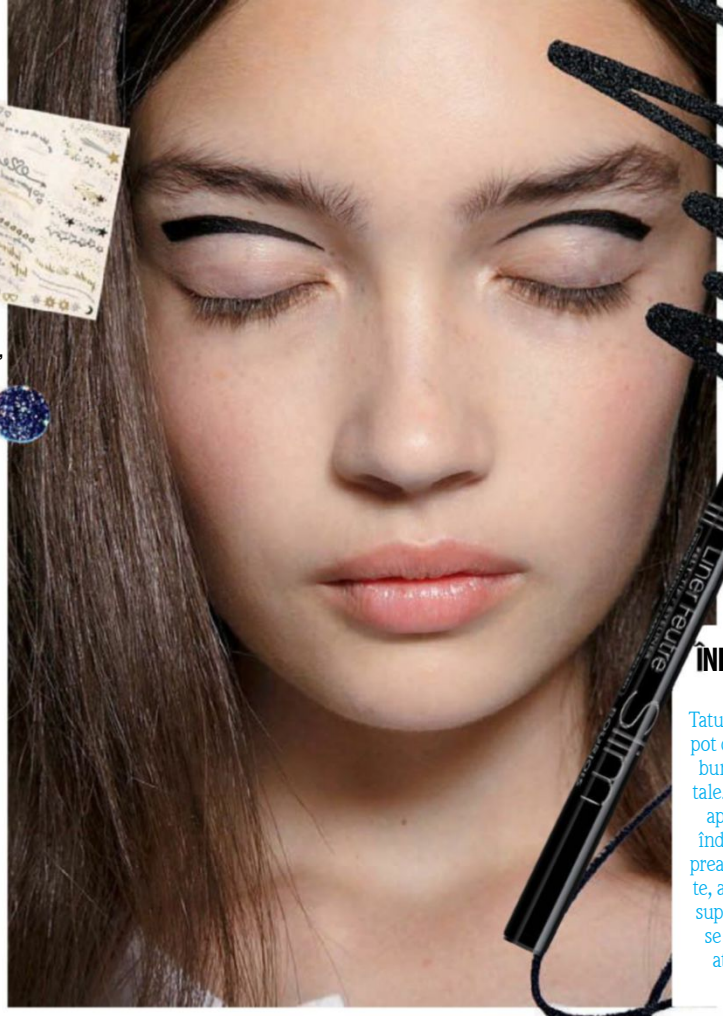
Oops! Am strănutat când aplicam mascara.
SOLUȚIE Îndepărtarea urmelor de mascara poate fi un dezastru pentru restul machiajului, așa că, „pentru moment, așteaptă cinci minute pentru ca aceasta să se usuce", spune Gigi. Apoi șterge-o cu un bețișor curat sau folosește un marker de retuș precum cel de la Givenchy.
6. Givenchy Mister Perfect Instant Makeup Eraser, 151 lei

Oops! Am exagerat cu „strobing-ul" și arăt ca un stroboscop.
SOLUȚIE „Fă-ți contouring", spune Gigi. Aplică o pudră bronzantă (obsesia momentului este cea de la Physicians Formula) pe pomeți, pentru a contracara strălucirea excesivă.
7. Physicians Formula Murumuru Butter Bronzer, 15 $.

Oops! Am aplicat mult prea mult blush.
SOLUȚIE Pentru a anula roșeața în exces fără să-ți refaci întreg machiajul, „aplică fond de ten pudră pe obraji, folosind o pensulă stufoasă", spune Gigi. Preferatul ei: cel de la M.A.C.
8. Urban Decay Good Karma Powder Brush, 121 lei;
9. M.A.C Cosmetics Studio Fix Powder Plus Foundation, 127 lei.

FOTO: JEFFREY WESTBROOK/STUDIO D
Text: Ana-Maria Prunariu

Tatuaje semipermanente, Claire's, 39 lei



Bourjois Liner Feutre Slim, 54,50 lei

Pasul 1
MATIFIAZĂ TENUL

Optează pentru produse fără ulei pentru orice – loțiune, cremă solară, corector, fond de ten – și fixează cu pudră translucidă. Desenele sau tatuajele temporare aplicate pe pielea transpirată nu vor rezista.

Pasul 2
REPETIȚIA E MAMA ÎNDEMÂNĂRII

Testează-ți modelul (inimioare sau semiluni, precum modelele de pe po-dium) fie pe hârtie, fie pe mână. Îți iese bine? O mână fermă este cheia. Suzy Gerstein, make-up artist în New York, recomandă să sprijini cotul pe o suprafață plată, ținându-l cât mai apropiat de corp, reducând astfel posibilitatea ezitării ori tremurul mâinii.

Pasul 3
ALEGE UNEALTA PERFECTĂ

Un tuș lichid (eventual waterproof), cu vârful fin, este ideal pentru a trasa linii precise pe pleoape, în vreme ce unul cu vârf rotunjit este perfect pentru aplicarea punctiformă. Începe cu forme mici și îndepărtează-te periodic de oglindă pentru a te asigura că-ți place ce vezi, spune Gerstein. Poți oricând să extinzi forma.

Pasul 4
CURĂȚĂ EFICIENT

Înmoaie un bețișor cosmetic în demachiant pentru a șterge eventualele greșeli. Ar fi bine să ai la tine câteva bețișoare pentru a-ți retușa machiajul când mergi la baie – caută în magazinele Sephora bețișoare care au vârful impregnat deja cu demachiant, ca să-ți fie mai ușor.

ÎNDEMÂNARE ZERO?

Tatuajele temporare pot deveni cele mai bune prietene ale tale. Majoritatea se aplică ușor și se îndepărtează fără prea mare dificultate, având avantajul suplimentar că nu se întind dacă-ți atingi fața din greșeală.

INK-SPIRAȚIE

Concertele se țin lanț luna asta. Adaptează-ți machiajul folosind desene faciale temporare, inspirate de marii designeri prezenți pe podium.

Sephora Targeted Eye Remover Swabs, 29 lei

Estée Lauder Little Black Liner, 140 lei

FOTO: IMAXTREE. JEFFREY WESTBROOK/STUDIO D, PR.
Text: Ana-Maria Prunoriu

„Așa am văzut pe INSTA“

Despre modul în care social media îți influențează stilul de machiaj.

Rețelele sociale: o sursă constantă de inspirație pentru cele mai hot lookuri de beauty.

CONTOURING, STROBING, BAKING: ACESTE SECRETE PROFESIONALE SUNT, DE FAPT, TRUCURI CU VECHIME.

DACĂ OBIECTIVELE TALE ACTUALE DE FRUMUSEȚE includ pomeți sculptați sau sprâncene conturate ascuțit, surpriză: Instagram ți-a plagiat lookul. Noul limbaj social al frumuseții (de la „contouring“ la „strobing“) le-a familiarizat până și pe cele mai novice utilizatoare cu o serie de tehnici de beauty sofisticate din cale-afară. Acest curent a ajuns să influențeze până și produsele care ajung mai apoi în trusa ta de frumusețe.

Vânzările cosmeticelor de prestigiu aflate până deunăzi doar în arsenalul celor din showbizz, artiștilor și modelelor, aproape s-au triplat în primele opt luni ale anului 2015 – cele mai recente date înregistrate arată că depășesc 29 de milioane de dolari, conform Grupului NDP. Două milioane de fotografii de pe Instagram sunt însoțite la această oră de hashtagul #contour. În plus, vânzările produselor destinate sprâncenelor au înflorit cu 29%, iar cele pentru conturul de buze cu 13% – lucru surprinzător pentru un produs care, după anii '90, „trăia“ pe aparate. În mai 2016, brandul Urban Decay și-a dublat gama de creioane pentru buze, oferind de-acum 50 de culori (printre care și una intitulată Kylie-fy!). Iar Estée Lauder a intrat în joc cu un nou brand, The Estée Edit, inspirat de genul de produse pe care colaboratorii pe produs și vedetele Instagramului, precum Kendall Jenner și Irene Kim, ajung să le divinizeze.

Brandul newyorkez Ricky a deschis chiar un nou magazin (în vecinătatea ultraprețiosului cartier Soho din Manhattan!) dedicat lookurilor și produselor devenite virale în social media. Numele magazinului: # (referire la hashtag). „În fiecare zi, clienții vin și întreabă de produse pentru strobing și contouring“, spune Dara, una dintre vânzătoare. Aceste produse sunt noi, însă tehnicile care le-au inspirat? Absolut antice.

Aici a început drama

„Totul are mare legătură cu reginele“, spune Mally Roncal, make-up artist celebru și fondator Mally Beauty. În anii '90, Ronca a învățat meserie de la make-up artistul lui RuPaul, faimosul Matthu Andersen. „Machiajul de travesti se rezumă întru totul la recrearea structurii osoase, strălucirii, formei buzelor unei femei, pe chipul unui bărbat... și totul este o iluzie“, spune ea. Realizate cu îndemânare, aceste tehnici de make-up pot face minuni și în cazul nostru. Majoritatea make-up artiștilor din acea vreme – incluzându-l pe legendarul Kevyn Aucoin (cel care s-a ocupat de machiajul lui Carrie în *Totul despre sex*, episodul în care ea se urcă pe podium și cade) – au ajuns să lucreze cu modele precum Naomi Campbell și Linda Evangelista, creând lookuri super-glamouroase. „Tehnicile lor au ajuns și la următoarele generații de make-up artiști“, spune Roncal, care le aplică încă atunci când lucrează cu celebrități precum Beyoncé ori Jennifer Lopez.

Cel mai plăcut dintre lookuri

Poate că niciun artist n-a băgat la înaintare aceste lookuri așa cum a făcut-o Mario Dedivanovic. Acesta a început să lucreze cu Kim Kardashian West în 2009 (înaintea erei Instagram). Pe vremea aceea, starul de

FOTO: PR, JEFFREY WESTBROOK/STUDIO D, INSTAGRAM, GETTY IMAGES
DE JESSICA MATLIN. Traducere și adaptare: Ana-Maria Prunariu.

EFECTE SPECIALE

Permite acestor tendințe virale pe Instagram să-ți îmbunătățească (nu să îți domine) lookul. Iată și cum:

realityshows își posta selfie-urile înfățișând tehnicile „contouring“ și „baking“ pe Facebook și pe blog. Pentru neinițiate, „baking“ înseamnă fixarea bazei cu o groază de pudră pulbere, lăsând-o apoi să absoarbă grăsimea, și îndepărtând excesul cu pensula, pentru un ten cu pori aproape invizibili. Ruda sa apropiată: „sandbagging“ – atunci când aplici multă pudră sub ochi. Când pozele cu Kim au ajuns virale „era abia începutul epocii contouring și baking“, spune Mario. „Kevyn Aucoin a demonstrat aceste trucuri într-una dintre cele mai vândute cărți ale sale, înainte de apariția social media“, spune el. Odată cu internetul, el, împreună cu Kim și utilizatori de YouTube, au adus aceste tehnici în fața opiniei publice.

Adevărul absolut despre Kardashian West: dacă un selfie cu tema „contouring“, cu dungi de pudră, ar arăta pe tine ca și cum ai încăput pe mâna unui animator la o petrecere pentru copii, pe Kim arată ca o tehnică foarte serioasă.

Instagramul poate deschide această lume a tuturor posibilităților, spune Troy Surrat, make-up artist celebru din New York (și fost asistent al lui Aucoin). Pe lângă miile de poze fără sens, care te fac să te întrebi „ce naiba?“, Instagram îți dă și sentimentul că ți se dezvăluie ceva cu totul special. „Aceste tehnici erau cândva bine păzite“, spune el, „dar acum nu mai e loc pentru secrete în frumusețe“.

Strobing–@TestaRosa_

PONT REAL Aplică puțină cremă iluminatoare sau pudră pe culmile pomeților.

M.A.C Cosmetics Strobe Cream, 33 $; Hourglass Ambient Strobe Lighting Powder, 38 $

Baking–@KimKardashian

PONT REAL Lasă această tehnică pe seama experților – tu doar fixează, ca de obicei, baza cu pudră.

Collistar Camouflage Concealer Total Perfection, 113 lei (Douglas); Elizabeth Arden Ceramide Skin Smoothing Loose Powder, 172 lei

Overlining–@JordynWoods

PONT REAL Exersează cu rujurile „nude“, apoi treci la culorile aprinse.

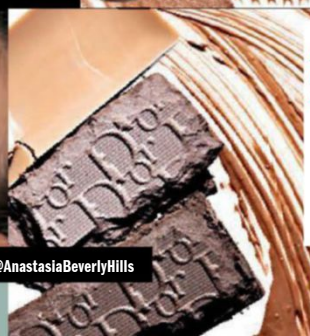
Urban Decay Lip Liner, nuanțele Rush, Stark, Naked și Catfight, 89 lei (Sephora)

Contouring–@Asian.Mua

PONT REAL Formulele cremoase sunt mai potrivite pentru începători – se aplică mai ușor decât pudrele.

The Estée Edit By Estée Lauder Hi Lo Stylo Contour & Highlight, 28 $; Sephora Face Contour Duo, 67 lei; Nyx Conceal Correct Contour Palette, 69 lei

Brows On Fleek–@AnastasiaBeverlyHills



PONT REAL Piaptănă-ți sprâncenele cu o perie curată pentru a le da un aspect mai natural.

Dior Diorshow All-in-One Brow 3D Palette, #002 Blonde, 252 lei; Maybelline NY Eye Studio Brow Drama Sculpting Brow Mascara, 24,99 lei

TE COAFEZI SAU MAI DORMI UN PIC?

Pleci în vacanță? Lasă placa, ondulatorul și foehnul cu difuzor acasă. Cât despre timpul de coafat – redu-l la jumătate folosind trucurile noastre „peste noapte“, plus câteva tehnici de uscare la aer, pentru orice textură.

DIRTY HAIR, DON'T CARE!

Aceste frizuri de podium și produsele alese de noi fac părul să arate super-fresh!

1

2

3

4

VALURI PUTERNICE

Ai parte de onduleuri mult mai bine definite, rezistente și strălucitoare cu Londa Profesional Curl Definer Starter (40 lei). (1)

INSTASHOWER

Matrix Play Back Dry Shampoo (89 lei) este un șampon uscat multifuncțional, cu o formulă ce adaugă aderență și creează o textură mată. (2)

SHINE, SHINE, SHINE

Liquid Gloss de la Sebastian Professional (95 lei) oferă strălucire părului și cumințește firele rebele, datorită efectului anti-frizz. (3)

STYLING REUȘIT

Creează-ți împletituri perfecte cu o cremă ce oferă fixare puternică, dar flexibilă, precum Wella EIMI Grip Cream (65 lei). (4)

FOTO: IMAXTREE, GETTY IMAGES, PR, DAN & CORINA LECCA
Text: Ana-Maria Prundaru

CONTROLUL PAGUBELOR

Patru căi de rezolvare pentru cele mai mari probleme ale părului.

USCAT

Tratează vârfurile uscate ca paiele și fă-le mătăsoase cu o mască intens hidratantă pentru păr, acoperind șuvițele pe toată lungimea – Garnier Ultra Doux Mythique Olive Mask (18 lei). (1)

CAPETE DESPICATE

Caută un tratament cu keratină pentru vârfuri; așa sigilezi temporar capetele distruse. Poți încerca un ulei spray light precum Wella SP LuxeOil Keratin Protection Spray (81 lei). (2)

NUANTE SCĂPATE DE SUB CONTROL

Razele UV și clorul din piscină fac părul vopsit ori decolorat să oxideze. Folosește un spray violet pentru a neutraliza tonurile portocalii sau galbene din păr. Matrix Total Results So Silver Spray (55,90 lei). (3)

PĂR ELECTRIZAT

Aplică un tratament spray ce hrănește și repară cuticula vătămată a firului de păr, luptă împotriva efectului de frizz și sigilează culoarea – Joiko K-Pak Color Therapy Dry Oil Spray (154 lei). (4)

CUM TE USUCI LA AER

PĂRUL MEU DREPT ESTE...

REBEL

Aplică o cantitate mică de cremă pentru coafat când părul este uscat în proporție de 75 %. – Moroccanoil Hydrating Styling Cream (109 lei).

LINS

Absoarbe excesul de apă din păr cu prosopul, apoi aplică gel-cremă pentru volum și schimbă mai des cărarea. Nioxin Thickening Gel (95 lei).

PĂRUL MEU ONDULAT ESTE...

NEDEFINIT

Aplică pe toată lungimea o cremă pentru definirea buclelor, apoi fă-ți două cocuri laterale și așteaptă să ți se usuce părul. L'Oréal Professionnel Tecni Art Spiral Splendour (69 lei).

NEASCULTĂTOR

Răsfiră-ți buclele cu degetele, cât încă ai părul umed, în sens descendent, pentru a orienta cuticula în jos. Kérastase K Boucles D'Art (119 lei).

PĂRUL MEU CÂRLIONȚAT ESTE...

EXPLODAT

Aplică spumă pe părul ud, răsucind vârfurile pe degete pentru a le defini. Kérastase Discipline Mousse Curl Idéal (102 lei).

ADUNAT

Folosește o cremă pentru definirea buclelor; ia câte două șuvițe, răsucește-le una în jurul celeilalte și leagă-le până se usucă. Kardashian Beauty Curl Cream-Gel (89 lei).

VARA TENULUI PERFECT

E bine să stai la soare... asta până când pielea ta începe să sufere. Iată cum poți remedia orice consecințe nocive ale razelor solare – de la pete maronii până la deshidratare.

LA VEDERE

PETE ÎNCHISE LA CULOARE

Expunerea la soare stimulează melanocitele, celulele producătoare de pigmenți. Aceste celule pot sabota tenul uniform nuanțat prin stimularea producției de melanină sau se pot înmulți dând naștere pistruilor ori petelor întunecate. Petele de culoarea cafelei cu lapte, apărute pe frunte, obraji, buza superioară și bărbie sunt de cele mai multe ori cauzate de hormoni și agravate de radiațiile UV.

SOLUȚIE: Mai întâi, oprește procesul din evoluție, ca să nu înrăutățești situația. Aplicarea zilnică a unei creme cu factor de protecție peste 30 poate împiedica noii pigmenți să se transforme în pete, iar pe cele existente să se întunece și mai tare. Apoi, blochează formarea de noi pigmenți. „Standardul ideal este o cremă cu hidroquinonă", spune Joshua Zeichner, dermatolog în New York. Ingredientul blochează tirozinaza, enzima necesară în producerea melaninei. Poți încerca și o loțiune cu niacinamide, o formă a vitaminei B3 care blochează transferul de melanină în celulele din epidermă. Identifică un produs pe placul tău și aplică-l conform indicațiilor (inclusiv frecvența recomandată) pentru a putea obține o nuanță uniformă în numai câteva săptămâni. Pentru rezultate și mai rapide, întreabă-ți dermatologul despre tratamentul cu laser de tip Q-Switched; acesta neutralizează pigmentul nedorit într-unul, maximum două tratamente. Însă nu se recomandă pentru melasmă – căldura poate înrăutăți lucrurile, spune Annie Chiu, dermatolog în California.

LA VEDERE

ROȘEAȚĂ

Chiar dacă ai fost fidelă SPF-ului, tot te poți înroși la față. „Căldura face vasele de sânge să se dilate, ceea ce duce la o îmbujorare permanentă", spune dr. Zeichner. Totodată, activitățile estivale, precum înotatul în piscine cu clor, pot slăbi bariera de protec-

FOTO: ALICIA AGUILERA/MEXICO TOURISM OFFICE, NICK ONKEN, PR.
DE: MEGAN DEEM. Traducere și adaptare: Ana-Maria Prunariu.

Tot acel timp petrecut în piscină sau în apa sărată a mării poate deshidrata pielea – clorul și sarea deposedează pielea de grăsimile naturale protectoare.

ție a pielii. Când se întâmplă asta, orice pericol la care suntem expuse (cum ar fi poluarea) poate traversa bariera, provocând inflamații.

SOLUȚIE: Caută loțiuni pe bază de ceai verde sau ulei de argan. Aceste anti-inflamatoare naturale acționează ca un ibuprofen pentru piele – calmează imediat roșeața. Peste noapte, folosește o cremă bogată în ceramide, care să refacă lipidele necesare în regenerarea barierei protectoare. Dacă te trezești cu pielea încă roșie, dermatologul Leslie Baumann sugerează o serie de tratamente cu laser V-Beam (o dată pe lună timp de trei luni), care micșorează vasele de sânge. „Vei constata o mare diferență", spune aceasta.

LA VEDERE
PIELE USCATĂ

Tot acel timp petrecut în piscină sau în apa sărată a mării poate deshidrata pielea – clorul și sarea deposedează pielea de grăsimile naturale protectoare. Apoi, după ce ieși din apă, situația nu-i mai roz; expunerea la soare și aerul condiționat usucă pielea și mai tare.

SOLUȚIE: Adaugă un serum hidratant în ritualul tău. Chiar dacă arată ca niște loțiuni micelare, aceste formule apoase oferă o sursă numai bună de hrană pielii. Aplică-le pe pielea curată, apoi așterne și o loțiune ori gel cu acid hialuronic sau glicerină, care mențin umiditatea în piele.

LA VEDERE
LINII FINE

Expresia „semne de îmbătrânire" îți dă fiori? Expunerea la soare și aerul uscat pot da naștere ridurilor sau le pot adânci pe cele existente – dacă pielea este prea puțin hidratată, ridurile și liniile fine sunt cu atât mai vizibile, spune dr. Chiu. Stresul oxidativ poate distruge colagenul, cel care oferă elasticitate pielii.

SOLUȚIE: E destul de simplu: retinoide (cu protecție solară obligatorie). „Acestea stimulează colagenul și îmbunătățesc reînnoirea celulară, favorizând o textură mai netedă și reducerea ridurilor", arată dermatologul Annie Chiu. Celălalt cuvânt-cheie: „antioxidanți", molecule ce neutralizează stresul oxidativ. Vitamina C este extrem de puternică, în vreme ce antioxidanți precum vitamina E pot ajuta la îmbunătățirea aspectului ridurilor. Însă aceste tratamente pot avea nevoie de până la șase luni pentru un efect complet. Pentru rezultate mult mai rapide, întreabă-ți medicul despre botox sau umplerea ridurilor.

SKIN ESSENTIALS

PETE ÎNCHISE LA CULOARE

Acest stimulent pe bază de niacinamide poate fi folosit în amestec cu o cremă sau ca atare.
Paula's Choice Resist Niacinamide Booster, 229 lei.

Scapă de pete cu un tratament cu rezultate imediate, pe bază de camfor, zinc și alantoină.
Guerlain Stop Spot, 149 lei.

ROȘEAȚĂ

Această loțiune ușoară este formulată din doar 10 ingrediente, fiecare aleasă după potențialul său în îngrijirea pielii.
Chanel La Solution 10 de Chanel Crème Peau Sensible, 369 lei

Calmează pe loc pielea iritată cu o cremă calmantă.
Murad Redness Therapy Correcting Moisturizer, 239 lei.

PIELE USCATĂ

Un serum prețios ca acesta te va ajuta să treci vara cu pielea intactă.
Dior HydraLife Serum Sorbet, 292,5 lei.

Caută în lista de ingrediente acid hialuronic și glicerină, pentru hidratare completă.
Crema de zi și de noapte – Lierac Premium La Crème Soyeuse Anti-âge Absolu, 649 lei.

LINII FINE/ RIDURI

Un serum cu vitamina C va umple ridurile, protejând în același timp pielea împotriva radicalilor liberi.
Dr. Brandt Power Dose Vitamin C Age Fighter, 333 lei, exclusiv la Sephora.

Alege o formulă mai delicată, precum cea cu colagen marin; retinolul trebuie folosit NUMAI în tandem cu un SPF ridicat.
Sephora Wrinkle Fighting Super-Serum, 139 lei

RITUALUL DE 5 MINUTE

VARĂ TORIDĂ

Frumusețe în vremea canicule

Să treci direct de pe prosop pe scaunul de bar – niciodată n-a fost mai simplu! Iată cum poți da un refresh înfățișării tale cât ai spune... „Un Cosmopolitan, vă rog!“

1

0:00 - 0:59

REÎMPROSPĂTEAZĂ

Curăță pielea lipicioasă folosind șervețele umede. Cum ești încă sub soare, evită formulele cu alcool, care favorizează uscarea pielii.

Șervețele umede Senzate, 15 buc./1,60 lei

5

4:00 – 5:00

ARANJEAZĂ-ȚI PĂRUL

Relaxare sub soare? Părul tău des a cam transpirat la rădăcină, dar un șampon uscat va șterge orice urmă. Ai înotat toată ziua? N-ai nevoie decât de un serum pentru calmarea firelor rebele.

Batiste Dry Shampoo, 24 lei
Sebastian Taming Elixir, 95 lei

2

1:00 – 2:30

RĂCOREȘTE-TE

Transpirația și soarele pot deshidrata extrem de tare pielea. Folosește o cremă de corp sau o loțiune după soare intens hidratantă și răcoritoare.

Lancaster Tan Maximizer Instant Cooling Mist, 146 lei

3

2:31 – 3:00

PLUSEAZĂ CU STRĂLUCIREA

Netezește pielea, uniformizează-i nuanța și crește-i nivelul de strălucire folosind un gel iluminator pentru corp sau un ulei uscat pentru plajă.

Givenchy Dahlia Divin Rosée Parfum Skin Dew, 210 lei

4

3:01 – 3:59

STĂPÂNEȘTE MACHIAJUL MINIMALIST

Uită de machiajul elaborat la plajă – un strat de mascara, o atingere de pudră bronzantă (rezistă mai bine decât crema autobronzantă) și un balsam de buze nuanțator sunt suficiente pentru un look fresh.

Astor Lash Beautifier Volume Mascara cu ulei de argan și keratină, 37,75 lei
Urban Decay Beached Bronzer Sun Kissed, 140 lei
TonyMoly Petit Bunny Gloss Bar Brillant à Lèvres, 28 lei

FOTO: ALICIA AGUILERA/MEXICO TOURISM OFFICE., PR
Text: Ana-Maria Prunariu

DEOSEBIT DE POTRIVIT

E zi de zi alături de tine, nu te lasă la greu, dar cum poți fi sigură că este cel mai bun pentru tine? Află acum tot ce nu vei găsi scris pe nicio etichetă a unui deodorant sau antiperspirant... și alege-l în consecință.

Stai, cum adică? Antiperspirant, deodorant... nu-i același lucru?

Nu. „Deodorantul nu previne transpirația – poate să o absoarbă ușor, dar de obicei, acesta reduce mirosul prin neutralizarea bacteriilor sau mascându-l cu parfum", susține Alicia Barba, dermatolog. Doar antiperspirantele stopează transpirația. Acestea sunt clasificate de Food & Drug Administration drept soluție fără prescripție medicală, grație ingredientelor active din ele – respectiv, sărurile de aluminiu – care blochează temporar glandele sudoripare, astfel încât umezeala să nu poată ieși la suprafață.

Care-i ideea cu ingredientele active?

Acestea fac antiperspirantele cu mult mai eficiente. Formulele standard sunt de cele mai multe ori înzestrate cu 8 până la 19% ingrediente active, în vreme ce altele pot avea un conținut mai mare, de 20-25 de procente.

Stai, ai nevoie de prescripție medicală?

Da. Este o opțiune bună pentru cei diagnosticați cu hiperhidroză, adică transpirație excesivă. Dacă antiperspirantele de pe piață nu-ți rezolvă problema, mergi la medicul de familei ori la dermatolog să-ți prescrie Xerax AC sau Drysol. Însă ai grijă – antiperspirantele de acest gen conțin un procent mai mare de clorură de aluminiu sau o doză ma-

FOTO: GETTY IMAGES, PR
Text: Ana-Maria Prunariu

re de alcool, ambele putând provoca iritații pe piele atunci când sunt în concentrații ridicate.

Am auzit de persoane care-și injectează botox pentru a preveni transpirația. Cum vine asta?

Botoxul blochează nervii de la nivelul mușchilor. La nivelul feței, asta înseamnă că mușchiul încetează temporar să se contracte, netezind liniile fine. „La subraț, botoxul blochează semnalul primit de la nervii glandelor sudoripare", explică Ranella Hirsch, dermatolog. Însă botoxul este rezervat celor care transpiră excesiv. Rezultatele pot dura oricât, de la câteva luni la mai mult de un an, dar tratamentele respective pot fi foarte scumpe.

Pot să jur că hainele cu care merg la serviciu miros mai rău decât echipamentul de sală. Cum e posibil?

Transpirația normală, provenită de la o oră de mișcare, este în general compusă din apă (mai precis 99% H_2O plus o cantitate mică de săruri dizolvate și aminoacizi), produsă de glandele ecrine, împrăștiate în tot corpul. Stresul însă – de exemplu, cel provocat de o ședință apăsătoare cu șeful – generează eliberarea adrenalinei, care stimulează transpirația din glandele pocrine, concentrate îndeosebi sub brațe. Aceste glande eliberează transpirația de stres, compusă din aproape 80% apă și 20% lipide și proteine – nutrienți pentru bacterii. Rezultatul este mirosul greu și persistent.

Funcționează deodorantele naturale?

Oarecum. La fel ca și celelalte deodorante, „cele naturale nu îți oferă un beneficiu antiperspirant direct", spune Stahl. Totuși, acestea sunt frecvent formulate cu ingrediente precum bicarbonatul de sodiu, pudre din plante, uleiuri esențiale și argile care absorb transpirația și reduc bacteriile responsabile de mirosul urât.

Când e cel mai bun moment să aplici un antiperspirant?

În mod surprinzător, înainte să mergi la culcare. „Sărurile de aluminiu, care blochează glandele sudoripare, sunt cel mai bine absorbite atunci când corpul atinge temperatura de bază și este mai puțin activ", spune Stahl. Duș de dimineață? Nu-ți face griji, spălarea n-ar trebui să înlăture protecția antitranspirație.

Ce durează mai mult, stick-ul sau spray-ul?

Stick-ul îți permite să întinzi produsul într-un strat mult mai uniform, ceea ce înseamnă atât o aplicare mult mai eficientă, cât și performanță crescută.

Mă mănâncă subrațul după ce aplic antiperspirantul. Sunt cumva alergică?

Această problemă are mai degrabă legătură cu epilarea decât cu antiperspirantul în sine. Aparatele de ras pot îndepărta o parte din stratul superior de piele. Aplicarea unui antiperspirant după ras poate înrăutăți situația, deoarece majoritatea conțin parfum sau alcool, care usucă pielea. Ideal: scapă de pilozități cu câteva ore înainte să aplici antiperspirantul.

De ce îmi îngălbenește antiperspirantul tricourile albe – și cum pot remedia asta?

„Petele galbene sunt cauzate de reacția dintre grăsimile proprii pielii, transpirație și ingredientele din antiperspirant", explică Mary Begovic Johnson, cercetător în cadrul P&G. Față de petele obișnuite, acestea se întețesc la fiecare purtare, îngreunând misiunea detergentului. Bumbacul și alte fibre naturale (precum inul sau lâna) sunt cele mai expuse acestor pete, deoarece au și o capacitate mai mare de absorbție. „Pentru a reduce petele, asigură-te că antiperspirantul tău e uscat pe pielе înainte să-ți pui hainele", spune Stahl. Dacă este umed, se transferă imediat pe țesătură.

Chiar are antiperspirantul vreo legătură cu cancerul?

„Nu te lua după zvonuri", spune Ted Gansler, director medical în cadrul American Cancer Society. Un studiu amănunțit, care a comparat practicile împotriva transpirației a 813 supraviețuitoare ale cancerului la sân și 793 de femei sănătoase, nu a scos la iveală nicio legătură între cancerul la sân și antiperspirante ori deodorante.

SO FRESH & SO COOL!

Cinci căi sigure pentru a combate transpirația, indiferent de ocazie.

INTUITIV. Formula eliberează treptat parfumul, pe măsură ce percepe transpirația. **B.U. Active Release Antiperspirant, 10 lei.**

FĂRĂ URME. Formulă fără parabeni, alcool sau triclosan oferă prospețime naturală. **Gerovital H_3 Natural Deodorant & Antiperspirant, 9,45 lei.**

FORMULĂ 100% NATURALĂ. Piatra de alaun nu are pereche în combaterea transpirației. **Balea Sensitive Deo Kristall, 11 lei.**

SPORT ÎN SIGURANȚĂ. Nu conține alcool sau săruri de aluminiu, deci nu există risc de iritații. **Adidas Adipure Skin Respect, 15 lei.**

TRANSPIRAȚIE EXCESIVĂ. Promite protecție de până la cinci zile. **Perspirex Plus Antiperspirant Roll-on, 58,90 lei.**

100% Sexy

În august uită de „strobing“, „contouring“ și „coafat la cald“. Aceste trucuri simple, ce nu presupun niciun efort, te vor cuceri definitiv.

De **LAUREN BALSAMO**

Fotografii:
TOM SCHIRMACHER

Styling:
JAMES WORTHINGTON DEMOLET

0% Stres

Traducere și adaptare: Ana-Maria Prunariu.

NU STA CU OCHII ÎN SOARE

N-ai chef de mascara, tuș sau farduri de pleoape? Foarte bine. Ochelarii de soare retro sunt noul make-up. Poartă-i în tandem cu un ruj aprins – pe noi ne-a fascinat nuanța Orange Danger a rujului Maybelline NY Color Sensational (32 lei).

RADIAZĂ!

Uită de autobronzant. Pielea netedă, hidratată și suplă, radiază de la sine. Aplică – pe pielea încă umedă după duș sau o baie în piscină – o cremă hrănitoare precum Sephora Supreme Body Lotion (50 lei), care conține unt de shea. Tapotează-ți pielea cu prosopul, ca să scapi de excesul de apă.

Pagina alăturată: rochie, Burberry; sandale, Palomitas by Paloma Barceló; coliere: (lung) CVC Stones, (scurt) IAM by Ileana Makri; brățări: (aur roz) Dinosaur Designs, (împletită) Scosha, (albastră) IAM by Ileana Makri; inele: (aur roz) Tilda Biehn, (piatră albă) Pamela Love, (perlă) Pearl Collective. Bijuteriile apar în toate ținutele din paginile următoare.

Pe această pagină: vestă, Public School; ochelari de soare, Acne Studios.

NINA AGDAL

Superbul model ne dezvăluie secrete din ritualul de beauty, ținute sumare și nu numai.

Secretul unui look relaxat? „Laura Mercier Radiance Foundation Primer. Îți dă un efect imediat de strălucire naturală."

Lookul estival preferat... „Așa-numitele bucle de plajă (lejere, realizate cu ajutorul unui spray cu apă sărată), plus pudră bronzantă și mascara."

Vreun truc pentru a te simți încrezătoare în bikini? „Totul ține de forma în care ești."

Băutura de vară... „Rosé."

O seară de vară perfectă, în doi... „Un picnic cu grătar pe plajă."

Snapchat sau Instagram? „Instagram. Încă mai învăț cu Snapchat."

Imnul verii... „*One Dance*, al lui Drake."

FĂRĂ FOND DE TEN

Tenul „nude“ este, într-adevăr, de preferat... dar nu reprezintă o opțiune dacă pielea feței tale are nevoie de ceva „acoperire“. Încearcă pigmenții light, precum Urban Decay Naked Skin One & Done Hybrid Complexion Perfector (140 lei). Un singur strat va uniformiza nuanța, va adăuga un plus de strălucire și îți va oferi și o doză numai bună de SPF.

Top, Blumarine; fustă, Off-White c/o Virgil Abloh.

WASH&GO

Renunță la foehn și lasă-ți părul să se usuce natural, la aer. Aplică o cantitate mică de ulei de îngrijire (L'Oréal Professionnel Mythic Oil, 75 lei), pentru a preveni rebeliunea firelor de la suprafață, apoi adună-ți părul într-o coadă în creștet, răsucind-o în jurul axei sale, ca într-un coc lejer. Cea mai sexy și mai eficientă coafură pentru vară!

ASCUNDE-TE SUB PĂLĂRIE

Nu-ți stă părul azi? Și ce dacă! Remediază instantaneu problema împletind două cozi dezordonate și purtând o pălărie de paie. Înainte să-ți împletești cosițele, aplică un produs pentru volum ori textură, apoi maschează elasticele cu care legi împletiturile cu șuvițele tale. Și, clar, pulverizează fixativ pentru a le face să stea pe loc!

PUNE-ȚI FLORI ÎN PĂR

Minibucheţele în bucle lejere şi dezordonate... cam ăsta e idealul estival. Aplică o spumă pentru coafat (Bumble & Bumble Thickening Full Form, 114 lei) pe şuviţele uscate, apoi, din loc în loc, plasează flori (încearcă floarea miresei, pentru un efect romantic). Nu-ţi face griji, textura spumei ar trebui să „fixeze" florile pe termen lung.

Pagina alăturată: costum de baie, Preen by Thornton Bregazzi; pălărie, Lola Hats.

Pe această pagină: rochie, Thakoon; colier lung, Dinosaur Designs; sandale, Brother Vellies.

Hairstyle: Gavin Harwin (Oribe/The Wall Group).
Make-up: Christian McCulloch (Dolce & Gabbana Beauty/Tim Howard Management).
Model: Nina Agdal/ Elite Model Management.
O producţie Cindi Blair Productions/ Turks & Caicos Productions.

ECHIPEAZĂ-TE PENTRU SALĂ

Electrolux te ajută să pregătești cele mai bune smoothie-uri vara asta, cu ajutorul blender-ului Sport. Astfel, poți să-ți prepari smoothie-urile preferate și le poți lua cu tine la antrenament, la sală, pe plajă sau la muncă. Sport Blender mixează totul rapid, iar recipientul său este detașabil, pentru o transportare ușoară. Cu o putere de 300 W și un design robust, Sport Blender de la Electrolux poate mixa orice – de la gheață până la fructe, toate pentru ca amestecul tău să se transforme într-un smoothie fresh, plin de vitamine.

ROWENTA ÎȚI PREGĂTEȘTE BAGAJUL DE VACANȚĂ

Cu epilatorul Rowenta Aquaperfect Soft în bagaj vei fi gata de plajă în câteva minute. Fierul de călcat cu abur First Class este partenerul ideal de călătorie: are voltaj dublu pentru utilizare internațională, husă pentru depozitare și design compact cu mâner pliabil. O ținută șic va fi completată de o coafură în trend. Peria rotativă Rowenta Brush Activ' Nano Smart, cu design minimalist, încorporează tehnologii avansate, astfel încât rezultatul este unul profesional, ca după o sesiune de hairstyling la salon.

ÎN PAȘI DE VARĂ CU DEICHMANN

Sandalele de vară cu talpă ortopedică XL sau midi și platformă cu aspect de paie sau plută pot fi purtate cu încredere și vara aceasta. În combinație cu materialele naturale: cânepă, bumbac, in, sandalele cu platformă sunt perfecte pentru un look lejer de zi. La birou, în vacanță sau pe străzile orașului, Deichmann recomandă platformele comode pentru un look de zi casual-chic.

TATUAJE COOL, FĂRĂ DURERE

Ai vrea să ai un tatuaj, dar îți este frică de durere? Noi, cei de la *tatuajetemporare.ro* am patentat o nouă formulă, 100% naturală, prin care poți avea tatuajul dorit timp de două săptămâni, iar iluzia va fi cea a unui tatuaj adevărat! Utilizăm o cerneală specială, realizată din fructe tropicale, folosită de triburile din America de Sud de sute de ani, 100% sigură pentru piele, care după 12-15 zile va dispărea complet. O alternativă interesantă pentru cei care doresc tatuaje și pot fi cool două săptămâni. Încearcă noile noastre kituri pe *tatuajetemporare.ro*!

„AI VERDE LA CEAI", CU LIPTON ICE TEA ȘI ANTONIA

Lipton Ice Tea a lansat campania educațională „Ai verde la ceai", aducând în față cele trei ingrediente esențiale dintr-o sticlă de Ice Tea: ceai + apă + fructe. Pentru al doilea an consecutiv, Antonia este alături de Lipton și împreună ne spun povestea ceaiului. Ceaiul verde este vedeta acestei veri, cu un gust deosebit și aromat, perfect pentru o zi caldă de vară. Și pentru ca tu să ai de unde alege, Lipton a lansat o nouă aromă – Lipton Green Ice Tea Mint Lime, un amestec savuros de ceai verde, lime și mentă, îndulcit parțial cu stevia, un îndulcitor 100% natural ce îi asigură și un conținut caloric scăzut, de numai 48 kcal/250 ml.

#SELFIE

PSIHO, CARIERĂ, FUN & ASPIRAȚII

CUM FACI WEEKENDUL SĂ PARĂ MAI LUNG

ZIUA DE LUNI PARE FĂRĂ SFÂRȘIT, ÎN TIMP CE WEEKENDUL TRECE CÂT AI POCNI DIN DEGETE. APLICĂ ACESTE TRUCURI CA SĂ-L PRELUNGEȘTI ȘI CA SĂ TE BUCURI DE FIECARE SECUNDĂ.

#1 NU TE TREZI LA PRÂNZ. Da, sâmbătă dimineață e ziua în care îi faci în ciudă alarmei și lenevești în pat până la prânz. Dar, hei, asta înseamnă că ai pierdut deja o jumătate de zi preț ioasă. În plus, trezindu-te târziu îți va fi mult mai greu să te pui pe picioare – specialiștii cred că matinalii sunt mai energici și, deci, mai productivi. Așadar, trezește-te la ora obișnuită sau chiar mai devreme și vei avea o grămadă de timp ca să faci ce vrei tu.

#2 ÎNCEPE CU PARTEA CARE NU-ȚI PLACE. După o săptămână grea de muncă, cine are chef să spele rufe și să șteargă praful? Dar, știi deja, dacă amâni aceste sarcini esențiale, se vor întoarce împotriva ta. Setează-ți câteva ore, dimineața, pentru a te ocupa de lucrurile care nu-ți plac – când ești fresh, ai mai multă răbdare.

#3 PLĂNUIEȘTE-ȚI FIECARE ORĂ. Știi ce se spune: „Dacă nu ai un plan, vei deveni planul altcuiva". Iar weekendul va părea mai lung dacă te vei implica în multe activități. Plănuiește încă de vineri seara ce vei face în următoarele două zile, notându-ți chiar și filmele pe care vrei să le vezi. De cele mai multe ori pierdem timp prețios încercând să decidem care dintre opțiuni este mai bună. Pur și simplu ia o decizie!

FOTO: GETTY IMAGES
Text: Teodora Tîrcă

Crezi că e OK să vii la birou în salopetă tip corset și să verifici starea vremii din trei în trei minute? Amy Grier, colaboratoarea noastră și suferindă ea însăși de SEN, analizează progresul celui mai zăpăcitor fenomen social al sezonului.

SUFERI DE SEN?

SINDROMUL NESUFERITULUI ESTIVAL

ȘI EU, CA MAJORITATEA POPULAȚIEI, MĂ CONSIDER UN CETĂȚEAN RELATIV DECENT. Cel puțin timp de nouă luni din an. Sunt politicoasă cu colegii, jovială cu măsură în orice tip de adunare socială. Îmi place să beau un pahar de vin din când în când, dar îmi cunosc limitele. Postez pe Instagram la fel ca orice femeie de 30 de ani. Țin pasul cu vremea cât să mă asigur că nu mă prinde vreo furtună în șlapi și rochiță. Și totuși. Imediat ce apar primele zile de vară, se petrece o transformare deloc subtilă și al meu alter ego estival începe să-și spună cuvântul. Și tipa asta e o adevărată nesuferită, parol!

Nu mai am răbdare cu familia și colegii. Acum sunt doar obstacole în calea noii mele ocupații preferate: să urmăresc mișcarea norilor pe cer ca să-mi dau seama dacă razele care se întrezăresc sunt suficiente pentru un weekend pe plajă. Băutul devine un hobby de cursă lungă, dar doar dacă are loc în unul dintre următoarele trei locuri: o grădină de vară, cu verdeață și scaune comode, o terasă cu mult prosecco, sau un bar pe acoperiș, unde pot să-mi fac selfie-uri nenumărate, cu paharul de vin în mână: #sunset #summer #rooflife

Sună familiar? Suferi și tu, sau cineva apropiat ție, de Sindromul Nesuferitului Estival?

CARE-S SEMNELE

Nesuferiții estivali nu trebuie confundați cu oamenii care, la fel ca 90% din populație, se bucură de vară într-o măsură mai mică sau mai mare. Ei sunt recunoscători pentru vitamina D și cele câteva ore în plus de lumină. Dar nu au nimic în comun cu noi, adevărații suferinzi de SEN. N-o să ne vezi plângându-ne că se face prea cald în transportul în comun sau că polenul dătător de alergii e mai prezent ca niciodată. Ventilator? Cui îi trebuie așa ceva? Pentru noi, vara e o religie. Un cadou prețios pe care-l putem pierde când ne așteptăm mai puțin.

Simptomele includ, dar nu se limitează la: suntem de părere că e perfect normal să bei alcool din cană în orice situație, fie că te plimbi pe trotuar sau ești în fața companiei în care lucrezi. Ne pierdem cu firea în fața oricărui semn de apă. Piscină exterioară de cartier, pe care plutesc obiecte greu identificabile? O oază. Mare plină de alge? Natura în cea mai frumoasă formă a sa. Un lac noroios? Cred că vrei să spui loc de răcorit picioarele, prietene.

Dacă ești cuplată la venirea verii, brusc vei considera că e 100% acceptabil (ba chiar recomandat) să faci sex afară; în parcuri, piscine publice, pe plajă. E ca și cum razele soarelui vin la pachet cu o mantie care te face invizibilă. Dacă ești singură, lumea e orgia ta. Timidele se transformă peste noapte în agățătoare carnivore, gata să se urce pe orice bărbat sau femeie care le aruncă mai mult de o privire. Chiar dacă nu se uită, poți să te convingi de contrariu, mai ales că poți întotdeauna să spui că te-ai înșelat pentru că-ți intra soarele în ochi sau purtai ochelari de soare polarizați.

De asemenea, trebuie să știți că, în cazul în care cineva încearcă să se bage peste timpul nostru petrecut afară, o să facem mare tărăboi sau o să ne luăm jucăriile și-o să plecăm. Ne pare rău. Nu e vina noastră – e a voastră. Prieteni care întârzie prea mult să se pregătească? Nu le mai răspundem la telefon. Prânzuri în familie care se întind prea mult? Pa și la revedere.

Anxietatea cauzată de nori e o chestie cât se poate de palpabilă în lumea noastră. Ca și dezbrăcarea. De obicei suntem destul de în defensivă când vine vorba despre trupurile noastre, dar vara aduce cu ea o poftă nestinsă de a ne arăta pielea cu orice ocazie. Bărbații își dau jos cămășile indiferent de starea abdomenului, ba chiar aleg să stea la bustul gol și înăuntru, doar pentru că pot. Femeile vor începe să poarte la birou oricare dintre următoarele: salopetă scurtă fără mâneci, pantaloni foaaarte scurți din denim, topuri cu vedere la #sideboob. Chestia asta are, în fapt, dublu scop: să-i dea de înțeles șefului că prioritatea ta e vara, nu profesionalismul, și să-ți crești șansele de a te bronza în pauza de prânz. Magazinele se umplu de fete care întreabă: „Asta e o bluză sau o rochie? Cred că pot să o port și ca rochie". E în mod clar o bluză. Iarna, dacă vezi o femeie în sutien și pantaloni, întinsă pe movila cu iarbă din mijlocul unei intersecții, te temi pentru sănătatea ei mintală. DAR NU E IARNĂ. Femeia aia e o eroină.

VALORI RELATIVE

Una dintre principalele probleme cu care se confruntă cei care suferă de SEN este manevrarea prietenilor și membrilor familiei care nu sunt în aceeași

situație. Eu și iubitul meu avem exact această problemă. Și lui îi place vara. Dar nu va putea niciodată să o iubească așa de mult ca mine. Nu înțelege de ce, când mă trezesc și văd că afară soarele e sus, mă transform subit într-o versiune nebună, obsedată de bronz, a lui Julie Andrews în *The Sound of Music*, cu un pic din diavolul tazmanian. Alerg din cameră în cameră, dând perdelele la o parte, deschizând toate geamurile și urlând din toți rărunchii: „E o zi minunată!“ Când suntem la plimbare, insist să traversăm strada de fiecare dată când dăm peste o porțiune de trotuar umbroasă. Urăște faptul că folosești toată mobila din casă pe post de mobilă de exterior. Și ce dacă salteaua de pe pat se murdărește de iarbă? Și ce dacă pernuțele de la canapea se umplu de furnici? Cui îi pasă dacă înlocuim tacâmurile de plastic cu cele reale atunci când ieșim la picnic?

Adevărul e că, chiar dacă nu suferi de SEN, și tu o să te trezești transformându-te într-un Grinch sezonier. Comportamentul SEN-ilor, combinat cu temperaturile ridicate, o să-ți ridice pulsul atât de tare, încât totul din jurul tău o să înceapă să te calce pe nervi. Oamenii care poartă ochelari de soare în metrou, invazia de neoprit a pălăriilor de soare, 15 tipuri diferite de muzică proastă explodând din boxe wireless în parcul din cartier, discuțiile nesfârșite despre cum mâine va fi cea mai călduroasă zi din an… gata, la naiba! Da, și tu ești un soi de nesuferit estival. Unul care urăște vara. Cel mai neplăcut soi.

Din acest motiv recomand grijă și compasiune celor care au în viața lor un suferind de SEN. Da, probabil o să te întrebe de 15 ori dacă s-a mai bronzat un pic. Mai contează că a stat periculos de aproape de foc la fiecare grătar în familie, convins că și flăcările te ajută să te bronzezi? SEN este, din fericire, o chestie finită. Dacă vara ești Sasha Fierce, iarna te transformi la loc în Beyoncé. Și asta o să treacă.

Dar până trece, noi, nesuferiții ăștia estivali, o să o ținem pe a noastră. După cum spunea un vechi proverb chinezesc, „pozează-ți picioarele date cu ulei de plajă cât încă strălucește soarele“. Eu? Mă duc să-mi găsesc un bar pe acoperiș. Ne vedem în octombrie.

CARE E ALTER EGO-UL TĂU DE VARĂ?

Vezi din ce trib de nesuferiți faci parte cu ajutorul chestionarului nostru foarte științific.

1. O PRIETENĂ DĂ O PETRECERE ÎN GRĂDINA EI DISEARĂ. CU CE TE ÎMBRACI?

A) Nu contează. Orice merge cu brățările de la festivalurile la care ai fost.

B) Un top scurt. Îți pune în evidență mușchii abdominali. Și-ți dă o scuză să vorbești despre asta. Mult.

C) Caftanul și geanta din piele de cămilă pe care ți le-ai cumpărat din Maroc.

D) Top și blugi, ca întotdeauna. De ce?

2. CE FOTOGRAFIE DESCRIE CEL MAI BINE VARA TA?

A) Cea în care se vede brățara, iar pe fundal, luminile de pe scena principală a festivalului tău preferat.

B) Selfie-ul pe care ți l-ai făcut ieri cu abdomenul încordat. Sau pe ăla de alaltăieri.

C) Una dintr-o peșteră din Goa. Stai să-ți arăt albumul pe care l-am postat pe Facebook.

D) O poză cu un cățel care a adormit mâncând, pe care ți-a trimis-o sora ta.

3. VEZI UN TIP INTERESANT PE TERASA UNDE BEI UN PAHAR. CUM ÎL IMPRESIONEZI?

A) Îi arăți brățara ta de festival, și apoi tatuajul pe care ți l-a făcut shaman-ul din cortul cu vise și pământ magic.

B) Îl faci la scandenberg.

C) De parcă n-ar fi deja dat pe spate de colierul cu scoici pe care le-ai cules tu însăți din ocean.

D) Ignorându-l și făcând pe neinteresata. Normal.

4. SOARELE E SUS. CARE E BĂUTURA TA PREFERATĂ?

A) Cidru, preferabil dintr-o cană sau o sticlă de doi litri.

B) Un cocktail „proteic" – votcă, lapte și pudră proteică cu aromă de ciocolată.

C) Un negroni. Ție ți se pare că are gust de săpun, dar toată lumea din Amalfi îl bea.

D) Orice e ieftin, rece și nu presupune să stai la coadă.

MAJORITATEA A

OBSEDATĂ DE FESTIVALURI

Ai fost la toate. Ne-am prins. Dar în caz că nu ne-am dat seama, o să-ți porți brățările până dă prima zăpadă. Îți petreci timpul fie suferind de depresie post-festival („Mai ții minte când am dansat trei ore cu propria mea reflecție în cortul cu oglinzi?"), fie alergând după bilete. Feed-ul tău e plin de apeluri disperate către cei care au prins bilete și ar vrea să le vândă. Nu concepi să nu fii și tu în locurile alea unde poți să dansezi în bikini, în noroi până la genunchi și cu o coroniță de flori pe cap. Nu festivalurile de zi, însă. Pe astea le urăști. Practic sunt petreceri de vară pentru hipsteri.

MAJORITATEA B

OBSEDATĂ DE SALĂ

Ești în formă pe tot parcursul anului, dar cum vine vara vrei mai mult ca niciodată să-ți arăți mușchii obținuți cu trudă. În timp ce restul lumii stă la bere la terasă, tu participi la un bootcamp în parc. Îi provoci la lupte libere pe tipii de trei ori cât tine. Îți încordezi și flexezi mușchii chiar și când faci cele mai banale activități, de exemplu, când duci gunoiul sau iei un borcan de dulceață din dulapul de sus. Când cineva îți complimentează bicepșii, te comporți brusc ca mama ta atunci când cineva îi observă cea mai bună rochie: „Ah, vechitura asta? Nu fac mai nimic, cred că pur și simplu așa sunt eu construită!" răspunzi tu, propunându-ți să postezi un tweet mai târziu, tastând mesajul cu nasul, în timp ce faci 30 de abdomene.

MAJORITATEA C

OBSEDATĂ DE VACANȚĂ

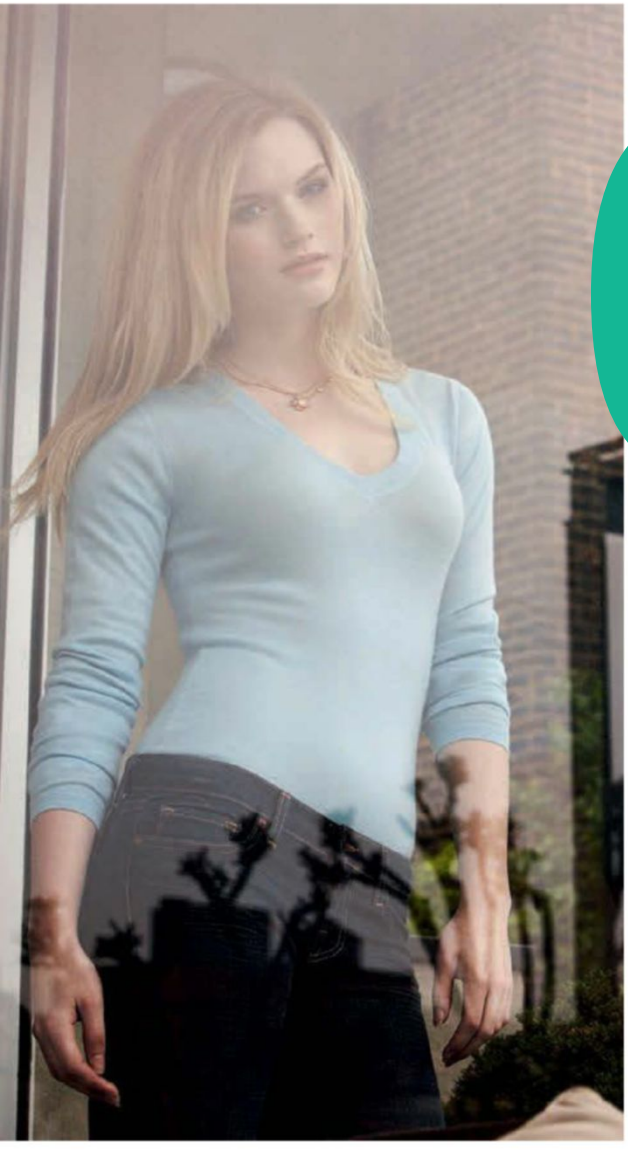
Îți judeci prietena care a mers la un all-inclusive în Corfu pentru că tu ai fost la un ashram în India? Evident. Tu ești genul ăla de persoană care postează selfie-uri de pe o plajă cu nisip alb perfect din șintrodu aici o destinație obscură de vacanță, încercând să-i faci geloși pe sărmanii rămași acasă. Nu merge așa. Ne bucurăm că ești acolo și noi aici, pentru că știm că în curând o să te întorci și nu vom putea să te oprim din a vorbi neîncetat despre sătucul de pescari cu care te-ai împrietenit, sau despre cum și ție îți plac hotelurile, dar nu se compară cu aventura de a-ți descoperi propriul drum neumblat. Știm, ești specială, ne-am prins, acum putem să vorbim și despre altceva?

MAJORITATEA D

TIPA CARE URĂȘTE VARA

Pur și simplu nu pricepi care-i faza. Da, e mai cald decât de obicei, dar trebuie să mergi în continuare la muncă, probabil cu transportul în comun, și oricum cele mai faine zile sunt de obicei în timpul săptămânii, nu în weekend. Legile lui Murphy. Și nici nu prea poți să bei pentru că iei medicamente pentru alergie (la naiba cu polenul!). În plus, vecinii tăi hipsteri te țin trează până la trei dimineața dând play la piese de Bieber de pe un telefon ținut în pahar, să se audă mai tare. Nu s-ar auzi așa de tare dacă nu ar insista ei să creadă că scara blocului e propria lor terasă. Ah, și care-i faza cu colegul ăla care vine la muncă îmbrăcat în tricou verde neon? Cineva trebuie să-i anunțe pe cei de la HR că tipul a luat prea de bună teoria cu „casual friday".

FOTO: NICK ONKEN
Traducere și adaptare: Roxana Dobriță



ÎMBLÂNZIREA SCORPIEI

Invidia transformă viața într-o competiție fără sfârșit din care nimeni nu iese câștigător.

”CARE E PROBLEMA MEA?” M-A ÎNTREBAT ALINA, o prietenă bună. ”Sora mea a fost singură pentru o bună bucată de timp, iar când a reușit în sfârșit să-și găsească pe cineva, m-am bucurat enorm pentru ea. Apoi mi-a povestit că noul ei iubit i-a scris o carte de poezii – și am avut cumva sentimentul că am ieșit în pierdere. M-am gândit: Mie nu-mi scrie nimeni poezii! Apoi: Viața mea e oribilă. Dar sunt bine mersi într-o relație stabilă pe care nu aș vrea cu niciun chip să o pierd sau să o schimb cu altceva. De ce sunt așa invidioasă?“

Ah, invidia. Monstrul cu ochi verzi care ne bântuie mințile și ne otrăvește până și cele mai bune intenții. Ce bine ar fi dacă am putea să o distrugem prin simpla putere a gândului. Din nefericire, faptul că-ți ordoni mental să nu mai fii invidioasă nu e suficient. Nu funcționează. Atacând emoțiile negative nu reușești decât să le faci și mai puternice. Dar dacă înțelegi care sunt resorturile mentale care atrag invidia și le înlocuiești cu credințe mai utile, emoțiile tale monstruoase se vor relaxa, permițând trezirea din somn a unora mai constructive, precum generozitatea sau empatia necondiționată.

Primul pas e să nu te mai învinovățești. Ai fost predestinată la o viață întreagă de comparații și competiție încă de când ai ieșit din burta mamei. Când te-ai născut, cel mai probabil un doctor sau o asistentă ți-au dat un scor Apgar, un număr care indica stadiul tonusului tău muscular, al bătăilor inimii și al altor variabile. În următorii ani analizele au continuat – înălțimea, greutatea și alte alea fiind constant comparate cu cele ale semenilor tăi de vârste similare. Când te dădeai în leagăn și te jucai la nisip probabil că nu erai conștientă de felul cum era analizat „progresul“ tău – dar vai, cum s-au schimbat lucrurile când ai început să mergi la școală. Cu fiecare temă, teză sau competiție sportivă mai urcai sau mai coborai, după caz, în clasament. Apoi probabil ai intrat în câmpul muncii, bătându-te pentru joburi și zbătându-te să-ți întreci colegii în materie de performanță.

La vârsta adultă, îți dai seama că te compari continuu, aproape instinctiv: E mai deșteaptă decât mine? Mai bogată? Are picioare mai frumoase, haine mai cool, copii mai

FOTO: CHRIS CLINTON
Text: Roxana Dobriță

drăguți? În drumul nostru către succes, probabil ne facem vinovați și de dorința secretă ca toți din jur să eșueze, deoarece am învățat că pentru ca unul să câștige, e nevoie ca mai mulți să iasă în pierdere. S-ar putea chiar să ne simțim amenințați atunci când pe cineva îl lovește norocul, chiar dacă e vorba despre cineva pe care îl iubim.

Unii spun că genul acesta de raționalizare de tip „care pe care“ e normală și naturală – e în legea firii. În trecut, cel care reușea să pună mâna pe două cele mai importante lucruri în viață – mâncare și un partener de procreere – era cel care reușea să-și dea mai departe materialul genetic, cei mai slabi decât el rămânând în urmă sau chiar pierind. Competiția e modul prin care oamenii au reușit să se transforme în specia dominantă, la naiba!

Mă rog, așa credem noi – dar nu toată lumea e de aceeași părere. De exemplu, există anumite triburi în partea rurală a Africii de Sud care, deși nu au acces la resursele materiale de care ne bucurăm noi, nu simt invidie sau resentimente față de cei care le au la dispoziție. Chestia asta vine din filosofia lor intimă, numită ubuntu. Acest cuvânt, care nu poate fi tradus în limba română, înseamnă „sunt pentru că suntem”.

Ubuntu ne reamintește că oamenii nu au devenit specia dominantă prin competiție. Au făcut-o prin cooperare – ajutându-ne reciproc împotriva amenințărilor de tot felul: animalele sălbatice, fenomenele naturii etc. Fiecare persoană era prețioasă și fiecare lucra pentru binele întregii comunități. Dacă cineva învăța ceva – de exemplu, cum să crească anumite plante comestibile – avea mai mult de câștigat dacă îi învăța și pe ceilalți, decât dacă își folosea cunoștințele pentru a intra în competiție cu restul grupului. Când toată lumea prosperă, cresc resursele colective ale grupului; e mai mult pentru toată lumea, ei ca întreg sunt mai puternici.

Asta e lecția pe care Alina trebuie să i-o servească monstrului cu ochi verzi, monstru care hrănește la sân una dintre minciunile preferate ale culturii noastre – și anume, că dacă vrei să ajungi departe, trebuie să fii competitiv. Cu blândețe, dar ferm, trebuie să îi spună poveștile care se trag din ubuntu. Poți face și tu asta. Pentru fiecare exemplu de invidie care te-a măcinat, e o alternativă ubuntu. Pe măsură ce citești exemplele de mai jos, încearcă să te gândești la detalii concrete din viața ta care se potrivesc. Cred că-ți vei aminti multe momente când și viața ta s-a îmbunătățit atunci când viața cuiva a avut de câștigat.

INVIDIA: ***Dacă cineva are noroc, n-o să mai rămână și pentru mine.***
UBUNTU: **Bunăstarea oamenilor nu e un joc cu sumă nulă. Atunci când vrei ce e mai bun pentru cei din jur, creezi un sentiment de abundență și posibilitate.**

INVIDIA: ***Trebuie să fiu ca sora mea, șefa mea, Angelina Jolie, dar mai bine.***
UBUNTU: **Toți suntem unici și incomparabili. Mă bucur atunci când îmi împlinesc propriul destin, nu pe cel al altcuiva.**

INVIDIA: ***Dacă aș avea ce are ea, aș fi fericită.***
UBUNTU: **Un scenariu pozitiv de viață nu e cauza fericirii, este rezultatul acesteia. Fericirea vine atunci când îmi dau seama că îmi sunt suficientă, că am suficient.**

Dacă-ți faci un obicei din a-ți înlocui momentele de invidie cu unele ubuntu, poți începe să creezi noi conexiuni în creierul tău, conexiuni care-ți vor da o viziune asupra vieții mai relaxată și mai deschisă.

Alina și-a căutat propriile exemple de ubuntu. A avut ea de câștigat de pe urma fericirii surorii sale? Ei bine, având în vedere că n-a mai vorbit neîncetat despre cât de singură se simte aceasta, a avut mult timp pentru a se concentra pe ea însăși. Noul iubit e o prezență caldă și haioasă la întâlnirile de familie. Ba chiar a ajutat-o să-și repare telefonul. Gândindu-se la toate aceste lucruri, Alina și-a dat seama că fericirea surorii sale o făcea și pe ea măcar un pic mai fericită.

În timp ce se concentra să treacă de la invidie la ubuntu, încet-încet a început să nu mai conteze cine cui i-a scris poezii. Ceea ce conta – și lucrul care i-a schimbat Alinei complet modul de a privi viața – este că în loc să-și spună că viața ei e oribilă, s-a concentrat pe o poveste mult mai adevărată – și anume, că viața lor era mult mai frumoasă. Acum ea, sora ei și bărbații pe care îi iubesc pot să sărbătorească împreună norocul care a dat peste ei, în timp ce monstrul cu ochi verzi sforăie pe fundal – în sfârșit, adormit.

Pe tine ce TIGRI ALBI te macină pe interior?

Epuizată? Constant lipsită de energie? Poate e momentul să renunți la câteva dintre pietrele de moară pe care ți le-ai pus singură în spate.

MAI ȚINEȚI MINTE TIGRII ALBI AI LUI MIKE TYSON? Creaturile alea rare, maiestuoase, au fost doar câteva dintre „micile“ extravaganțe pe care Tyson și-a irosit imensa avere obținută din box. Și-a cumpărat și 6 vile, mai bine de 100 de mașini de lux și o cadă despre care se spunea că ar fi din aur, pe care a dat două milioane de dolari. Dar tigrii sunt cei pe care nu pot să-i uit. E o fotografie cu Mike Tyson care-mi va rămâne imprimată pe retină toată viața. Pozează într-un peisaj de junglă artificială, cu o bucățică de material atârnată strengar de șolduri, dat cu ulei de bebeluș

FOTO: CHRIS CLINTON
Text: Roxana Dobrilă

pe tot corpul și ținându-și unul din tigri de lesă. Din punctul meu de vedere, în poza aia pare pe de-o parte un maniac în toată puterea cuvântului și pe de altă parte un om foarte, foarte obosit. Promit că ajung undeva cu chestia asta.

De ce ești, de fapt, lipsită de energie

Ai fost vreodată foarte, foarte obosită? Eu am fost. Tot timpul. Ani buni m-am luptat cu enervanta problemă de a nu avea niciodată suficientă energie. Aveam rezervele aproape pe zero. Eram întotdeauna prima care se îmbolnăvea în sezonul gripal, prima care renunța la drumețiile pe munte, prima care pleca de la o petrecere ca să meargă acasă să se bage în pat. La un moment dat am adormit într-o piscină. Pe bune. Stăteam pur și simplu, cu apa trecută de mijloc, și am ațipit de la epuizare. Nu-i o chestie care-ți iese foarte ușor, dar eu am reușit.

Pentru o vreme mi-am făcut griji că poate am o problemă cu metabolismul, sau cu tiroida, sau am vreo tumoare la creier. Mai știi în zilele noastre? Sau poate îmi trebuia o saltea mai bună? Sau mai multe minerale.

Nu era vina mineralelor. De fapt, problema mea nu avea nicio legătură cu lipsa de energie; probabil că ai fi putut să alimentezi un mic oraș cu rezervele mele naturale de entuziasm. Problema era că făceam risipă. Mi-am petrecut ani întregi lăsându-mă prinsă în comportamente obositoare, care au inclus (dar nu s-au limitat la) relații nesănătoase, prietenii toxice, momente când pretindeam că sunt altcineva decât eram în realitate, sau încercam să mulțumesc oameni care nu puteau fi mulțumiți, să salvez oameni care nu puteau fi salvați, să-i conving să mă iubească fix pe cei care nu aveau să mă iubească niciodată, să mă prefac fericită în momente de restriște, și să spun „da“ când de fapt mi-aș fi dorit să spun „nu“.

Toate astea te obosesc al naibii de tare. Sincer acum, nu mă mir că ajunsesem un fel de stafie umblătoare. Dar ca eu să-mi irosesc energia astfel și apoi să mă plâng că de ce nu am poftă de viață și chef de muncă ar fi fost ca atunci când Mike Tyson s-a plâns în emisiunea lui Larry King că nu are bani după ce îi risipise pe prostii. Nu, Mike, ai avut bani destui, dar i-ai cheltuit pe tigri albi. La fel și cu mine. Nu, Roxana, ai avut energie cu carul, dar ai ales să o irosești pe lucruri incredibil de nebunești și pe atitudini auto-sabotatoare.

Vinovatul fără vină

Cu toții avem tigrii noștri albi. Adică toți avem câte o patologie din asta periculoasă care-i capabilă să ne devoreze viețile, consumându-ne energia și pofta de viață dacă nu suntem atenți. Poate tigrii tăi sunt o adicție, o co-dependență, o obsesie nesănătoasă, sau furia, sau perfecționismul, sau un sentiment bolnav de autoînvinovățire, sau jocurile de noroc sau o problemă alimentară – habar n-am. Știu însă, din experiență, că atunci când trăiești sănătos, rezervele de energie ți se încarcă în mod natural, fără efort. Așa că atunci când am probleme la capitolul acesta, știu că trebuie să mă întreb din nou: „Care sunt tigrii mei albi de data asta? De ce comportament nebunesc m-am înlănțuit de data aceasta?“

Odată ce i-am identificat, am o alegere decisivă de făcut. Pot să continuu în nebunia mea, prefăcându-mă că trăgând după mine o pereche de tigri albi ai naibii de rari e un lucru normal sau... pot să dau drumul la lanț și să-i las să plece unde văd cu ochii.

Dacă e să fim serioși, singurul mod prin care poți scăpa de bestiile obositoare pe care le cari după tine e să spui adevărul despre propria ta viață. Fii sinceră cu adicția, sau co-dependența, sau obsesia, sau furia sau ce anume te stoarce pe tine de vlagă în viața de zi cu zi. Admite-ți problema față de tine însăți, acceptă efectul nefast pe care îl are asupra vieții tale.

Odată ce faci asta, o să-ți recapeți energia sub formă de putere. Nu puterea aia falsă, care vine din perpetuarea unui mit despre tine pe care nu-l poți susține multă vreme (sau din, de exemplu, cumpărarea unei căzi de aur de două milioane de dolari). Vorbesc despre puterea care vine din asumarea adevărului și împărtășirea dorinței de a fi în sfârșit complet refăcută – și plină de energie – pentru tot restul vieții tale.

DO YOU SPEAK BREXIT?

Mai pot oare lucra în Anglia? Mai pot aplica pentru o bursă? O să fiu, oare, nevoită să obțin o viză înainte de a merge să vizitez Turnul Londrei? Ei bine, întrebări ca acestea n-au întârziat să apară rapid, după anunțul Marii Britanii că va ieși din Uniunea Europeană. Cum ne afectează, de fapt, Brexitul?

LA ORA LA CARE SCRIU aceste rânduri, la Londra se vorbește despre posibilitatea unui nou referendum, Cameron părăsește Guvernul în favoarea Theresei May (să fie acesta semnalul că, pe lângă Angela Merkel și candidatura lui Hillary Clinton, lumea are nevoie de o mână de fier... feminină pentru a ieși din criză?), iar în mediile politice britanice încă se mai discută dacă referendumul consultativ trebuie să aibă un rezultat care se va pune neapărat și în practică. „Habar nu am dacă o să fiu nevoită să mă întorc acasă. Sau să văd de unde găsesc bani să îmi susțin și ceilalți ani universitari", îmi spune Maria, o tânără studentă la Arte în Londra. „Sper ca noi, cei intrați deja în sistem, să beneficiem și după cei doi ani în care se negociază ieșirea Marii Britanii din UE, de taxe de școlarizare mai mici, conform normelor Uniunii Europene." „Oare să-mi fac un pașaport?", mă întreabă o cunoștință mai în vârstă. „Eram obișnuită să mă duc la fiica mea așa, pur și simplu, cu buletinul. Și ce mă fac dacă se reintroduc vize?". „Mă tem pentru viitorul meu aici", îmi spune Cătălin, un tânăr care abia s-a angajat la o companie în Londra. „Dacă se dau reguli speciale pentru cei care vin din afară? Dacă economia scade și se fac concedieri, nu o să fiu eu primul, pentru că nu sunt englez?" Întrebările au fost multe, și tot mai confuze. Brexitul s-a transformat, în câteva zile de final de iunie, în bau-bau-ul care a speriat, deopotrivă, tineri britanici, imigranți, studenți, dar și finanțele lumii.

CUM A ÎNCEPUT TOTUL?

Ziua de 24 iunie 2016, după anunțul Marii Britanii că 52% dintre votanți s-au declarat în favoarea părăsirii Uniunii Europene, a fost o zi de coșmar. Sau, mai bine zis, una de extremă confuzie. Pentru cei care operau pe piețele financiare (lira sterlină a ajuns la cea mai scăzută cotație din ultimii 31 de ani), pentru studenții din țări membre UE care studiază în Marea Britanie (care, conform acordurilor încheiate cu Uniunea, acum beneficiază de taxe de școlarizare reduse) și pentru cei peste 250.000 de români care (oficial) lucrează în Regatul Unit. Dar și pentru britanicii de rând care nu au fost de partea „Leave", și care au văzut că economiile lor nu mai valorează atât de mult atunci când se gândesc la costul unei vacanțe în Franța, să spunem. Iar cei care locuiesc momentan în țările UE (unde au cumpărat proprietăți) vor fi nevoiți, la un moment dat, să ia în calcul și reîntoarcerea acasă. „Știi, când era referendumul în Anglia, eu mă aflam în New York", spune Amy, 25 de ani. „Brusc, mi-am dat seama că bugetul pe care îl aveam eu pregătit pentru această vacanță nu o să-mi ajungă, că lira sterlină a scăzut teribil în comparație cu dolarul." Dacă ne uităm puțin la cifre, tinerii între 18 și 24 de ani au votat în proporție de 75% în favoarea rămânerii Marii Bri-

FOTO: GETTY IMAGES
Text: Alina Alimăn

tanii în Uniunea Europeană, în timp ce sectorul de vârstă de peste 65 de ani a votat în proporție de 61% pentru ieșirea din UE. De asemenea, Scoția, Irlanda și Gibraltar au votat pentru menținerea Regatului Unit în rândul celor 28 de stele ale Europei, rezultatul antrenând un val de cereri privind un posibil referendum de independență a acestor țări de Regatul Unit. Negocierile ar trebui să fie finalizate în termen de doi ani de la pronunțarea prin referendum a ieșirii Marii Britanii din UE, iar Parlamentul European va avea drept de veto asupra oricărui nou acord prin care se reglementează viitoarele relații dintre Marea Britanie și UE.

CARE VOR FI EFECTELE PENTRU STUDENȚI ȘI ANGAJAȚI?

„Ceea ce am observat, referitor la Brexit, a fost în primul rând o reacție psihologică de apărare față de un rezultat al referendumului care a fost perceput drept respingere a celor din afară", spune Cosmina Noaghea, Senior Consultant / Business Psychologist la agenția de recrutare Hart Consulting. „Ce am simțit deocamdată de la studenți și angajați sau antreprenori români din Marea Britanie a fost o stare de îngrijorare, în așteptarea clarificării. În ziua în care au fost anunțate rezultatele referendumului chiar am vorbit cu o studentă la Londra și era surprinsă la fel ca și colegii ei de rezultat; se întrebau dacă nu ar fi mai bine să se mute în Australia. Am vorbit și cu antreprenori care nu sunt fericiți cu rezultatele, dar nu își fac deocamdată mari griji legate de businessul lor pentru că se așteaptă ca mai afectate să fie corporațiile mari. Evident, nimeni nu exclude posibilitatea ca, în viitorul apropiat, studenții și angajații să caute alte țări, ceva mai deschise", subliniază Cosmina Noaghea.

„Pe termen relativ apropiat, cei mai afectați vor fi studenții români, pentru că, în clipa în care se va consfinți, juridic vorbind, ieșirea Marii Britanii, atunci și taxele reduse de școlarizare de care beneficiază studenții din statele UE vor înceta să mai opereze", declara recent fostul ministru de externe Mircea Geoană pentru news.ro.

„Brexitul are, pentru moment, un impact psihologic mai mult decât unul concret, dat fiind că în următorii doi ani și ceva lucrurile nu se vor schimba foarte mult. Regatul Unit rămâne membru al Uniunii Europene până la intrarea în vigoare a acordului de retragere pe care-l menționează Articolul 50. Eu cred că rămâne de văzut, după o campanie Leave în care imigrația a jucat un rol central și discursul oficial a legitimizat sau măcar a dat frâu liber unor sentimente foarte apropiate de xenofobie și chiar rasism în lungul și-n latul Angliei în particular, dacă imigranții care au posibilitatea de a-și găsi o ocupație echivalentă în alte țări vor dori să rămână într-un Regat Unit unde unitatea e sub semnul întrebării", spune Iuliana Necula, o tânără care lucrează ca Senior Legal Counsel la o firmă de avocatură din Londra.

Ce se întâmplă cu cei care deja sunt angajați la firme britanice? Potrivit unui comunicat al Ministerului britanic al Afacerilor Externe, cetățenii UE care de cel puțin cinci ani locuiesc fără întrerupere și legal în Marea Britanie au automat drept de reședință permanentă. Ministerul britanic al Afacerilor Externe explică faptul că aceasta înseamnă că au dreptul de a locui în Marea Britanie permanent, conform legislației UE, și că nu există nicio cerință privind solicitarea unor documente care să le confirme acest statut. Cetățenii UE care de cel puțin șase ani locuiesc fără întrerupere și legal în Marea Britanie sunt eligibili să aplice pentru cetățenie britanică dacă doresc.

Își vor dori însă imigranții și expații să continue să trăiască în Marea Britanie, când efectele pe termen lung ale Brexitului se estimează, de către analiștii financiari, că vor fi legate mai ales de creșterea inflației și a șomajului (un milion de locuri de muncă vor dispărea, iar alte trei milioane sunt în pericol)?

NE VA AFECTA BREXITUL VACANȚELE?

Dacă ne gândim la formalitățile de viză... este posibil. Dacă ne gândim la faptul că lira sterlină este mai slabă în comparație cu alte valute, s-ar putea să ne grăbim să ne rezervăm un hotel chiar lângă Harrods. „După ieșirea oficială a Marii Britanii din Uniunea Europeană, procedurile s-ar putea complica și ar putea fi introduse mai multe formulare de completat pentru turiști. Totul depinde însă de rezultatul negocierilor de la nivelul blocului comunitar privind tranzitul cetățenilor europeni pe teritoriul Regatului Unit", explică Remus Vișan, director general Paravion. Însă acum, paradoxal, Brexitul va duce la un „exod" de turiști în Marea Britanie. „Ne așteptăm ca, pe termen scurt, numărul turiștilor în Marea Britanie să crească, pentru că mulți europeni vor dori să beneficieze de procedurile simplificate de vizitare și de cursul valutar mult mai scăzut. Dacă până acum Londra era recunoscută ca fiind o destinație turistică scumpă, în prezent oamenii își permit vacanțe aici cu bani mai puțini. Pe fondul deprecierii lirei, prețurile biletelor de avion, cât și cazările în hoteluri, s-au micșorat. Aceste modificări au fost resimțite încă din prima săptămână după votul pentru Brexit. În plus, scăderea cursului valutar a avut un impact imediat și asupra celorlalte industrii, prețurile fiind mai mici și în restaurante sau în magazine. Însă, după ieșirea din Uniunea Europeană, turismul va fi printre sectoarele economice afectate din Regatul Unit", spune directorul Paravion.

La final, concluzia nu e doar una singură. Și în niciun caz nu e una definitivă. Vom căuta alte universități, din alte țări, care să ne accepte la studii cu taxe de școlarizare decente? Vom înceta să aplicăm la jobul de vis dacă el se află într-un birou din Canary Warf, Londra? Vom călători mai des spre Heathrow? Chiar dacă un nou ministru și-a luat în primire astăzi funcția în Downing Street nr. 10, doar viitoarele luni s-ar putea să ne ofere un răspuns.

Detoxifiere | Anti-ageing | Slăbire

COCOR SPA

body and soul renaissance

www.cocorspahotel.ro | rezervation@cocorhotel. ro | rezervari la 0758046702

LOVE BITES

SEX, RELAȚII, COMPLICAȚII... DRAGOSTE & ALTE AIURELI!

IUBIRE PE REPEDE ÎNAINTE

Ai avut vreodată curajul să mergi la o sesiune de speed dating? Pentru că fenomenul e încă în trend, doi cercetători de la Universitatea Stanford și-au propus să analizeze mecanismele iubirii și atracției. Potrivit descoperirilor lor, există câteva elemente-cheie ale interacțiunii dintre doi potențiali parteneri, care prezic o conexiune reală. De exemplu, cuplurile care aveau un mod de a vorbi similar au descoperit mai multe puncte comune și au rămas împreună. Cuplurile care s-au dizolvat imediat au fost cele în care unul dintre participanți a pus prea multe întrebări.

Plăcerea ca act de caritate

Doi absolvenți ai Universității Stanford, Adam Lee și James Cook (nu sunt numele lor reale), au lansat un website porno, IJustCame.org, care donează un penny pentru fiecare videoclip obraznic pe care îl urmărești. După ce ating punctul culminant, utilizatorii apasă click pe butonul „IJUSTCAME!" pentru a face donația. Fondurile merg către organizații caritabile, care sprijină bolnavii de cancer testicular sau de prostată, precum și victimele abuzului sexual. Cine a zis că plăcerea e egoistă?

LA ALTAR... CU IPHONE-UL

Mai știi când erai mică și atunci când spuneai că îți place mult ceva, ceilalți îți strigau: „ De ce nu te măriți cu el?!"? Un regizor din Los Angeles a ascultat acest sfat și s-a căsătorit cu... telefonul său la o capelă din Las Vegas. „Dacă suntem sinceri cu noi înșine, nu putem să nu recunoaștem că ne conectăm cu smartphone-ul nostru chiar și la nivel emoțional", a declarat mirele.

Turn off

BĂRBAȚII AU DECLARAT ÎNTR-UN SONDAJ CĂ CEL MAI PENIBIL LUCRU PE CARE ÎL POATE FACE O FEMEIE LA ÎNTÂLNIRE E SĂ... BEA PREA MULT. HMM, AM PUTEA SPUNE CĂ E VALABIL ȘI PENTRU EI.

Citat de ridicat sprânceana

„Femeile inteligente iubesc bărbații inteligenți mai mult decât aceștia iubesc femeile inteligente."

– Natalie Portman despre alegeri asumate

FOTO: GETTY IMAGES, NICK ONKEN, SHYAMA GOLDEN
Text: Teodora Tîrcă

DE CE NU LE PUTEM DA UNFOLLOW FOȘTILOR?

Ce urmărim de fapt atunci când căutăm pe Facebook profilul unei foste iubiri? Colaboratoarea noastră, **Jenny Mollen**, are o teorie.

NU MAI VORBISEM CU ADAM (nu e numele lui adevărat) de mulți ani. Am ieșit împreună pe când eu aveam 19 ani și eram cât se poate de rătăcită – adică așa cum suntem cu toții la 19 ani. O fată care a încheiat o relație spunând că i-a murit bunica. O fată care s-a prefăcut că nu e acasă atunci când el venea într-un suflet pentru a încerca să repare ce se stricase. O fată care era prezentă pentru un moment, apoi dispărea fără explicații.

N-aș putea spune exact de ce am vrut să reiau legătura cu Adam – reconectarea cu un fost nu e tocmai un plan conștient. Se aude o melodie familiară la radio și te trezești lăsându-i un mesaj vocal ciudat despre Death Cab for Cutie. Ești întinsă lângă partenerul actual, și apeși accidental butonul Like pe un cont de Instagram pe care nici măcar nu-l urmărești. Fie că realizăm asta sau nu, toate am avut impulsul de a reînnoda, de a reînvia o legătură pierdută – e aproape ca atunci când pornești în căutarea unei rochii vechi care îți venea atât de bine pe vremuri, doar ca să te asiguri că încă te mai încape. Ne justificăm acțiunile cu tot felul de scuze despre nevoia de a „lămuri lucrurile“, de „a încheia un capitol“ sau de a ne asigura

FOTO: GETTY IMAGES, BEN GOLDSTEIN/STUDIO D
Traducere și adaptare: Teodora Tircă

că celălalt e fericit – pentru că vrem să-l știm fericit. Dar adevărul e că spionajul foștilor nu are legătură cu ei, ci cu noi.

Am reintrat în viața lui Adam pe când studiam la Paris, la câțiva ani după moartea falsă a bunicii mele. Ne-am întâlnit întâmplător pe stradă, când căutam un internet café care servea lapte degresat. M-a invitat la el acasă, unde mi-a mărturisit că n-a fost niciodată îndrăgostit de mine, iar eu i-am spus că nu mi-a oferit niciun orgasm. L-am sărutat din politețe, apoi am dispărut din nou fără avertismente.

Când l-am sunat din nou, mulți ani mai târziu, a fost foarte surprins. „A trecut ceva vreme“, mi-a spus pe un ton ușor îngâmfat, care parcă voia să-mi transmită că mă poate face să ajung la orgasm chiar în acel moment dacă și-ar pune asta în minte. „Am văzut că locuiești în New York, iar eu sunt în New York acum și mă întrebam dacă ai vrea să ne vedem.“ În timp ce vorbeam, nu reușeam nici eu să înțeleg de ce îi spuneam asta. Cu siguranță nu-mi doream să mă culc cu Adam sau să „smulg“ un orgasm de la el. Eram o femeie măritată acum, cu un copil de 1 an și o cicatrice imensă de la cezariană. Nu eram în măsură să reaprind o veche flacără.

„Deci vrei să ne vedem ca să ce? Să-mi spui că îți pare rău? Să-mi spui că ai regrete?“, mi-a trântit el. Am început să spun ceva, dar m-am oprit imediat. Chiar îmi părea rău? Poate regretam că am simulat atât de multe orgasme sau că am folosit falsa moarte a bunicii mele ca pretext pentru a încheia relația cu el. Da, poate aveam câteva regrete. Regretam că nu m-am culcat cu mai mulți bărbați și cu mai multe femei. Regretam că nu i-am aruncat nimănui o băutură în față sau că nu am aruncat pe geam lucrurile unui iubit infidel. Că nu am spus mai multe minciuni despre orice – nume, ocupație, accent britanic fals: „Tocmai m-am mutat aici. Sunt din Liverpool“. Că nu a fost nimeni niciodată atât de obsedat de mine încât să am nevoie de un ordin de restricție. Regretam că nu am făcut niciodată o poză sexy cu țigara în colțul gurii sau că nu am decis spontan că o să călătoresc spre Ibiza. Și cel mai mare regret al meu era că nu am mâncat niciodată un hot dog învelit în bacon.

Când ai 20 și ceva de ani, toată lumea se așteaptă să fii un dezastru, să acționezi impulsiv, să

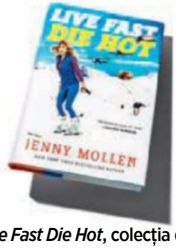
Jenny Mollen

Fie că realizăm asta sau nu, toate am avut impulsul de a reînnoda, de a reînvia o legătură pierdută

te transformi. Dar dacă ai deja 30 de ani și te decizi subit să mergi în Ibiza la concertul lui Calvin Harris, prietenii și familia vor crede că ai o criză de identitate. Deși eram optimistă vizavi de noile provocări pe care vârsta adultă avea să mi le aducă, știam, în sinea mea, că perioada nebuniilor trecuse.

„Nu, Adam, n-am niciun regret“, i-am spus cu încredere. „Cumva, sunt mândră de greșelile pe care le-am făcut. Deși îmi pare rău pentru ziua în care a trebuit să mergi la toaletă după o cortină transparentă în apartamentul mamei, pentru că ea nu credea în uși. Asta chiar a fost ciudat“, am adăugat. Adam nu s-a putut abține din râs, eliberând astfel tensiunea dintre noi. Eu am zâmbit, pentru că am realizat că nu de Adam îmi era dor, ci de mine. „E întotdeauna interesant să aud vești de la tine“, mi-a spus Adam pe un ton sarcastic. „Apropo, de ce mi-ai dat Like pe Instagram la poza cu avocado, și apoi ai dat Unlike?“, m-a mai întrebat el confuz. „Sincer? Nu știu. Dar mă bucur că am făcut-o“, i-am răspuns.

După ce am încheiat conversația cu trecutul, m-am decis să trăiesc prezentul care, la fel ca fata de 20 de ani de care îmi e dor, va dispărea de sub ochii mei într-o clipită.



***Live Fast Die Hot*, colecția de e-seuri personale a lui Jenny Mollen, e disponibilă pe amazon.com.**

ÎNTÂLNIRI DE GRADUL TREI
DE ESTHER PEREL

Te-ai săturat de certuri? Fă asta

Ți-ai promis că nu vă veți mai certa pe tema aia, dar nu știi cum se face că iar ați ajuns la asta. E timpul să începeți să vă certați inteligent.

Esther Perel este terapeut sexual și de cuplu, autoare a cărții *Inteligența erotică* (30 lei, disponibilă în rețeaua Cărturești) și consultant pentru serialul *The Affair*. Discursul ei în cadrul Ted Talks despre dorință și infidelitate are mai bine de 14 milioane de vizualizări.

NU E NEAPĂRAT RĂU SĂ TE CERȚI. Sunt o grămadă de cupluri puternice, și totuși volatile. Dar există anumite limite care nu ar trebui încălcate, și e important să faci niște reparații. Pentru asta, trebuie să validezi sentimentele partenerului și să accepți că el simte lucrurile altfel decât tine.
Mulți oameni nu-și dau seama că certurile nu sunt neapărat despre bani sau implicare sau cine ce face în casă. De fapt, sunt despre lipsa iubirii, respectului, puterii… sau un pic din toate.

Ce formă iau certurile

Conținutul certei contează mai puțin decât forma pe care aceasta o ia. Dacă ai surprins vreodată un alt cuplu certându-se, probabil ți-ai dat și tu seama de câteva tipare.

Prima dinamică constă în adunarea de dovezi care-ți susțin părerea și neluarea în seamă a celor care ți-o pun la încercare. Psihologii numesc asta distorsiune de confirmare. Dinadins nu m-ai sunat ieri pentru că nu contez în ochii tăi. Chiar dacă-mi spui: „Nu mi-am dat seama că, nesunându-te, o să te simți astfel și pentru asta îmi pare rău“, eu tot îți voi demonstra că greșești. Așa de nebunească e chestia asta – prefer să-mi adeveresc distorsiunea de confirmare decât să mă bucur că presupunerea mea nu e adevărată. Asta pentru că distorsiunea de confirmare ne ordonează sentimentele, și deseori preferăm să avem o ordine, chiar dacă rea, decât deloc. Ești convinsă că o singură persoană poate avea dreptate – și acea persoană ești tu. Nu poți să accepți că e o persoană lângă tine care are o părere complet diferită asupra situației. Rezultatul? Un meci nul.

A doua dinamică constă în teoria atribuției negative. Dacă eu te tratez urât e pentru că am avut o zi proastă. Dacă tu mă tratezi urât e pentru că nu te pricepi la relații. Resortul din spatele acestui mod de gândire e simplu: experiența mea e situațională, pe când a ta e legată de caracter, e definiția felului tău de a fi ca om.

A treia dinamică are legătură cu ciclul escaladării negative. Adică atunci când, cu bună știință, provoci în omul de lângă tine exact comportamentul pe care nu ți-l dorești. Chestia asta ne dă o anumită siguranță, chiar dacă e opusul a ceea ce am vrea cu adevărat să se întâmple. De exemplu, o să vorbesc până ce o să te enervezi și o să țipi, pentru ca apoi să-ți reproșez că urli și niciodată nu pot să mă fac înțeleasă. Niciuna dintre

FOTO: NICK ONKEN, ARHIVĂ PERSONALĂ
Traducere și adaptare: Roxana Dobriță

aceste dinamici nu este productivă pentru că duce la aceleași veșnice certuri. Mai mult decât atât, ne învinovățim partenerii pentru că au pus paie pe foc, fără să vedem cât de mult am contribuit noi înșene la ceartă și la propria noastră nefericire.

Marile greșeli pe care le face toată lumea

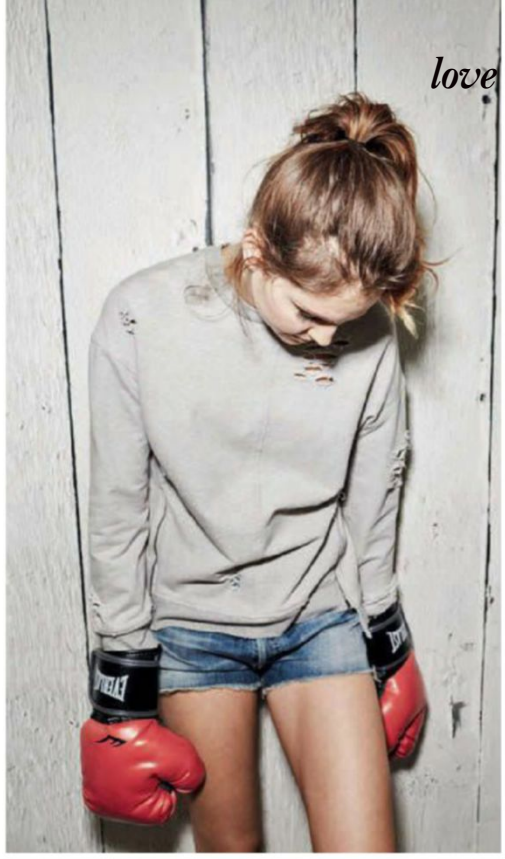
Majoritatea cuplurilor cred că atunci când spun ceva în timpul unui conflict, acel ceva este adevărul absolut, și nu o simplă reflecție a experienței pe care au avut-o în situația respectivă. Dacă eu simt asta, atunci trebuie să fie adevărată. Dacă eu simt că nu-ți pasă de mine, atunci nu-ți pasă de mine. Un alt lucru care amplifică certurile e folosirea cuvintelor *întotdeauna* și *niciodată*. Eu sunt cea care face întotdeauna curat/Nu mă ajuți niciodată la curățenie. În această situație, partenerul nu are altă opțiune decât să nege ceea ce tocmai ai spus, să te pună la zid și să-ți atace propriile defecte. Ce altceva să facă? Tocmai ai spus că el e o persoană oribilă cu certitudine. Nimănui nu-i place să fie definit de altcineva.

O altă greșeală e critica cronică – când îți petreci atât de mult căutându-i nod în papură, încât ajunge să simtă că nu e capabil să facă nimic bine. (Așa alimentezi desconsiderarea și disprețul, care-s fatale pentru orice relație.) Adevărul e că critica e adesea o dorință sub acoperire. Când spui: „Nu speli niciodată vasele“, ceea ce vrei să transmiți e: „Mi-ar plăcea să o faci“. Nu spui asta pentru că te pune într-o situație vulnerabilă. Dacă recunoști că îți dorești ca un lucru să se întâmple și nu se întâmplă, nu-ți mai rămâne decât să crezi că nu-i pasă.

Tiparele pe care trebuie să le spargi

Soluția clasică e să treci de la reacție la reflecție. Atunci când vă certați, înainte să-l contrazici, încearcă să repeți ceea ce el tocmai a spus. Studiile spun că, atunci când ești în dezacord cu cineva, ești capabilă să repeți ceea ce el a spus doar pentru primele 10 secunde. După asta, începi să cauți riposte și comunicarea e compromisă. Dar e important să repeți ceea ce s-a spus dacă vrei ca partenerul să simtă că îi iei în considerare sentimentele. Deci ceea ce spui tu e că atunci când fac asta, tu te simți așa.

Ajută și să folosești o metodă creată de John Gottman, expert în relații, și colegii săi. Metoda se numește declarație XYZ: Când faci X în situația Y, mă simt Z. Când ieși cu prietenii și nu mă inviți și pe mine, mă simt lăsată pe dinafară. Nu-ți spun că faci asta, îți



spun doar ce simt. (Poți să contrazici modul cum o persoană te definește, dar nu poți să-i spui că ce simte nu e adevărat.) Așa poți să dezamorsezi o ceartă care pare să escaladeze prea repede pentru că ești forțată să încetinești și să te gândești bine la ceea ce încerci să spui.

Importante sunt și validarea și empatia. Oamenii se ceartă pentru că vor să simtă că ei contează, că celălalt respectă ceea ce simți. Un simplu „Cred că înțeleg ce vrei să spui cu asta“ e teribil de validant. Când experiența e acceptată de celălalt, te simți mai bine.

Nu trebuie să vă puneți de acord, dar trebuie să recunoașteți că există și altcineva care gândește situația diferit. Înțeleg că te-ai simțit mai puțin iubit și ai crezut că am uitat că e ziua ta pentru că nu te-am sunat la primele ore ale dimineții. Dacă aș fi interpretat situația în același mod, probabil că la fel aș fi simțit și eu. Dar nu asta a fost intenția mea. Brusc, nu vă mai certați. (Nu e la fel cu hai să ne punem de acord că nu suntem de acord, care de fapt creează o breșă imensă în legătura voastră pentru că transmite mesajul că ați ajuns într-un punct mort.) Ții la adevărul tău, dar ești capabilă să accepți că există cineva care are altă interpretare a aceleiași situații.

MI-AM DUS IUBITUL ÎNTR-UN RESORT DE SWINGERI”

Ce se întâmplă când un cuplu obișnuit petrece o săptămână printre cupluri care fac sex cu alte cupluri? Colaboratoarea noastră, Anna Breslaw, a aflat adevărul.

MAI TOT ANUL, HEDONISM II ESTE UN RESORT DISCRET PENTRU NUDIȘTI din Negril, Jamaica, dedicat mai ales americanilor de vârstă mijlocie, care vin aici în fiecare an pentru a petrece momente relaxante goi pușcă. Dar pentru două săptămâni „hipersexuale“ pe an, acest resort găzduiește cupluri care se dezbracă de inhibiții – beau, petrec și fac sex între ei. Aceasta este deja a patra ediție Young Swingers Week.

Eram acolo cu Mike (nu e numele lui real), iubitul meu de doi ani cu care am avut o relație monogamă. Am discutat mai demult despre sexul în trei, însă doar la modul ipotetic și în glumă, de parcă ar fi o idee deplasată pe care o menționăm doar ca să râdem sau ca să ieșim din rutină.

Ajunși la fața locului, ne-am dat seama de contradicție: eu voiam să aducem în pat încă un bărbat, el voia, desigur, o femeie. În timp ce despachetam

în camera de hotel, am intuit că amândoi ne întrebam dacă nu cumva un alt cuplu ar fi soluția perfectă pentru noi.

În dimineața următoare l-am cunoscut pe Brett, fondatorul Young Swingers Week, și am încercat din răsputeri să nu mă holbez la penisul lui. E un tip blond, bine făcut, are în jur de 40 de ani și locuiește în Florida. A început această afacere cu soția lui, Lesley, agent de travel, însă deocamdată principalul venit provine din web design.

Am aflat că aproximativ 350 de oameni au participat la ediția din martie 2016 a Young Swingers Week (YSW), un concept special creat pentru a atrage un public mai tânăr, ne-a explicat Brett (costurile încep de la 200 $ de persoană pe zi, nu mai scump decât la alte resorturi jamaicane). Și da, tipul era complet gol când îmi spunea toate astea. Apoi ne-a oferit mie și lui Mike câte un medalion verde, care însemna „inversare soft a partenerilor", dedicat începătorilor ca noi – adică erau permise doar sărutările, mângâierile, sexul oral, orice nu implică penetrarea.

Primul cuplu pe care l-am cunoscut au fost Alex, 30, asistent social, și soțul ei, Michael, 39, care lucrează la o companie importantă din domeniul tehnologic. Cei doi sunt din Pittsburgh și purtau medalioane roșii, ceea ce însemna „inversare completă a partenerilor", deci erau avansați. Alex și Michael erau căsătoriți de 6 ani și au aderat la acest stil de viață după nașterea fiului lor, care are acum 3 ani. „Libidoul meu a crescut după naștere", mi-a spus Alex. Deși lumea crede că în cuplurile monogame doar bărbații sunt cei care propun experimente de acest gen, de data asta Alex venise cu ideea de a „reîmprospăta" relația. „Michael o să fie al meu pentru totdeauna. Iar faptul că am făcut sex cu alți bărbați după ce ne-am căsătorit nu schimbă nimic", mi-a spus ea.

Sunt două tipuri de swingeri, ne-au explicat ei: swingeri sexuali, care trec direct la fapte, și swingeri sociali, ca ei, care preferă să cunoască celălalt cuplu înainte de a sări în pat. „Ne face plăcere să-i invităm la cină", mi-a explicat ea. Desigur, și noi am luat cina cu ei.

Fiecare cină avea o temă – „școlărița sexy", „Noaptea fetișurilor", „Pălării și tocuri" etc. Era amuzant și ciudat să vezi bărbați în toată firea îmbrăcați în maiouri transparente și femei cu codițe de școlărițe și tocuri alinindu-se la coadă la bufet, cu farfuriile în mână. Eu și Mike am fost unul dintre puținele cupluri care au ales să nu se deghizeze.

Până în a treia noapte, Alex și Michael

deveniseră deja ghizii noștri, cei care ne explicau cu ce se mănâncă acest stil de viață, care sunt tradițiile și ce măsuri de precauție trebuie să ne luăm. Alex mi-a mărturisit că toată lumea folosește prezervativul și că sunt sinceri cu privire la bolile cu transmitere sexuală. „Eu aș avertiza în mod direct pe cineva dacă aș avea vreo boală." Ce ție nu-ți place, altuia nu-i face. Sau cam așa ceva.

După a treia cină am mers în camera de hotel (singuri) și am avut o mică discuție. „Nu vreau să mă flatez singură, dar cred că vor să facă sex cu noi", am zis eu. „Cum ți-ai dat seama?", m-a întrebat Mike. „Ai vrea?", l-am întrebat curioasă, pentru că eu eram încă nehotărâtă. „Dar *tu* ai vrea?", a întrebat el înapoi. „Dar tu… Ah, e deja stupid!", am exclamat enervată.

În noaptea aceea, la Club Hurricane, am zărit primul tip de care chiar eram atrasă – un bărbat brunet, de aproape 30 de ani, care aștepta la bar să-i fie servită băutura. *Carpe diem*, mi-am zis, și i-am povestit lui Mike despre el. „Cum arăta prietena lui?", m-a întrebat. N-o văzusem. Acasă, ne era foarte greu să găsim un cuplu care să ne placă amândurora suficient de mult încât să ieșim la cină cu ei. Aici, eram puși în fața acelorași provocări, la care se adăugau criteriile sexuale. Din fericire, eu și Mike ne intuiam unul altuia preferințele și starea de spirit, și negociam în funcție de asta. Toate cuplurile cu care am vorbit ne-au spus că schimbul de parteneri le-a îmbunătățit comunicarea, și înțelegeam perfect de ce. E ca atunci când îi povestești prietenei tale despre tipul cu care te-ai sărutat cu o seară înainte, doar că de data asta îi povesteai iubitului despre alți oameni cu care te-ai atins.

Existau două plaje separate – una unde hainele erau opționale și una unde nuditatea completă era obligatorie. Eu și Mike ne-am petrecut diminețile pe plaja unde hainele erau permise și unde m-am apucat de citit *Thy Neighbor's Wife*, de Gay Talese. Până la urmă, mi-am făcut curaj să-mi scot sutienul. M-am simțit grozav – feminină și dezinhibată, în stil european. Apoi am auzit niște gemete și ne-am dat seama că un tip își masturba soția în apropiere. M-am întors la cartea mea.

Într-o noapte, ne-am făcut de lucru în Playroom, o încăpere ca o saună, cu saltele înșiruite, unde cuplurile se uitau la alte cupluri care făceau „slow sex". Eu și Mike nu eram singurul cuplu care nu profita așa cum se cuvenea de Playroom. Britta, o tipă superbă de 35 de ani, de meserie fotograf, și-a cunoscut soțul pe internet. Avusese recent prima experiență sexuală cu o femeie. „Întotdeauna

am crezut că femeile se sărută între ele doar ca să-i excite pe bărbați, dar când am încercat, mi s-a părut foarte senzual și m-am simțit bine", mi-a mărturisit. Cei doi sunt în dubiu dacă să se mute sau nu pe terenul avansaților. „Poate într-o zi, după ce bem ceva mai mult vin", glumește ea.

Acest resort atrage cuplurile pentru că aici găsești oameni tineri – de obicei, în resorturile pentru swingeri, oamenii sunt trecuți de prima tinerețe. Iar YSW nu e doar un loc de împerechere, e o comunitate. Alex și Michael interacționează aproape cu aceiași oameni în fiecare an. Ashley și Chris, care au în jur de 30 de ani, se vor căsători săptămâna asta, la YSW, iar la nuntă vor participa oameni pe care i-au cunoscut aici acum câțiva ani. Alex este una dintre domnișoarele de onoare ale lui Ashley.

Alții văd această excursie ca pe o investiție pe termen lung. Jay, 30, un tehnician auto foarte chipeș, și iubita lui din adolescență, Nikki, 29, au economisit bani pentru a ajunge aici ca să-și revigoreze viața sexuală. Își explorează fanteziile la YSW pentru a face sex mai fierbinte atunci când se întorc acasă, în Georgia. E ceva de genul „Hai să facem ceva obraznic și apoi să vorbim despre asta o săptămână în timp ce facem sex sălbatic nonstop", explică Jay.

Bărbații de aici arată mult mai bine decât cei pe care îi vezi de obicei pe stradă, în timp ce femeile vin în toate formele și mărimile și par să se simtă bine în pielea lor. Locul ăsta e comparabil cu un Univers paralel în care masculii se străduiesc să arate bine pentru a vrăji ochiul feminin.

Când l-am întrebat pe Brett care dintre evenimentele de acolo reprezintă cel mai bine etosul YSW, a insistat asupra faptului că nu trebuie să ratez Girl-on-Girl Simulated Play – practic o piscină alunecoasă în care două femei mimează actul sexual: misionar, doggie-style, foarfece etc. Am stat pe margine și am privit funduri goale mișcându-se, funduri plate, bombate, bronzate sau de culoarea laptelui, până ce am început să mă simt confortabil fără sutien, dar nu și fără slip. Tocmai mă întrebam dacă avem voie să stăm acolo semi-îmbrăcați (era zona nudismului obligatoriu), când un angajat a venit spre noi și ne-a spus că trebuie să ne dăm jos toate hainele sau să plecăm. Mike s-a rușinat pentru

„ EXISTĂ DOUĂ TIPURI DE SWINGERI: SEXUALI ȘI SOCIALI."

câteva momente, apoi și-a dat jos slipul și a părut că se bucură să simtă briza mării, mai ales că fusese suficient de deștept încât să bea 2 mojito înainte. Eu, pe de altă parte, nu m-am simțit deloc OK când mi-am dat seama că 200 de oameni îmi vor vedea „tufișul". Și asta nu pentru că sunt complexată sau pentru că sexul mi se pare rușinos, însă niciodată nu am agreat ideea de „obligatoriu", fie că vorbim despre tema la matematică în liceu sau despre a mă dezbrăca pe o plajă plină cu oameni. Această regulă m-a făcut să mă simt prinsă, jenată.

După acest eveniment, Mike și-a dat seama că sunt supărată – ceva ce n-ar fi realizat înainte de excursia asta care, într-adevăr, ne-a îmbunătățit comunicarea nonverbală.

„Eliberarea sexuală" era atât de insistentă, încât am început să mă simt obligată să fiu liberă, și poate că încă nu voiam să fac asta. După ce vezi sute de oameni dezbrăcați, nuditatea devine copleșitoare și își pierde încărcătura sexuală. Mi-a plăcut să văd oameni pozitivi, care se simt bine în propria piele și care își epxlorează sexualitatea, însă faptul că sexul era laitmotivul fiecărei activități mi-a tăiat cheful uneori.

Pentru un cadru atât de „neortodox", nunta lui Ashley și Chris a fost suprinzător de tradițională. Ashley a purtat o rochie de mireasă bej, domnișoarele de onoare au purtat tot rochii de culoarea pielii, iar bărbații și-au pus cravată (deși nu purtau cămașă, dar totuși…). A existat și un fotograf profesionist (Britta, într-un costum transparent, fără lenjerie intimă, care fotografia cu un iPhone, dar totuși…). Cavalerul de onoare era tipul chipeș pe care îl zărisem în ziua aceea, la Club Hurricane. M-am uitat mai bine la el și nu mi s-a mai părut atât de hot.

Cât despre mine și Mike, viața noastră sexuală a devenit mai intensă, cu toate că în pat eram (încă) doar noi doi. Într-un mod ciudat, să practici monogamia într-un resort de swingeri e cel mai obraznic lucru pe care îl poți face.

FOTO: GETTY IMAGES
Traducere și adaptare: Teodora Tirică

manthropo

GHIDUL TĂU ÎN LUMEA BĂRBAȚILOR

Evită „etichetările“

Dacă îi pui cuiva eticheta „leneș“ sau „mincinos“ se va simți așa pe viață. În plus, bărbații își pierd motivația de a se schimba atunci când partenera deja le-a dat „sentința“. Lasă loc de schimbare spunându-i ceva de genul ăsta: „Când ai refuzat să iei cina cu părinții mei mi s-a părut un gest egoist, dar știu că tu nu ești așa. Ar însemna mult pentru mine să-i cunoști“.

Amintește-ți de momentele bune

Când face ceva bun, chiar dacă e un gest minor, oferă-i atenție și afecțiune. Ți-a făcut o mică surpriză? Spune-i: „Mi se pare atât de sexy că ai grijă de mine așa“. Cuvântul „sexy“ îl activează imediat.

Ajută-l să evolueze

Consideră primele voastre întâlniri ca o ocazie să-i dai mici indicii despre ceea ce-ți place sau ce te enervează. Spune: „Prietena mea e supărată pentru că iubitul ei nu o ajută niciodată la curățenie. E păcat că tipii nu acordă atenție acestor mici detalii“. Probabil că nici nu se gândise cât de importantă e chestia asta pentru o femeie, însă de acum înainte va fi atent.

Comunică-ți standardele

E mai dezordonat decât tine? În loc să-l condamni, comunică-ți standardele: „Am nevoie să trăiesc într-un loc curat. Știu că tu nu pui preț pe asta, dar e important pentru mine să mă simt confortabil acasă“. Această frază scoate din discuție egoul – va prefera să-ți facă pe plac decât să recunoască faptul că face ceva greșit.

THE HUSSTLE

AJUTĂ-L SĂ FIE UN PARTENER MAI BUN

Iubiții pricepuți se nasc așa sau învață skill-uri cu timpul? Expertul nostru în dating, Matthew Hussey, îți arată cum scoți la suprafață ce-i mai bun din partenerul tău.

FOTO: GETTY IMAGES
Traducere și adaptare: Teodora Tirică

logy

UP IN THE AIR

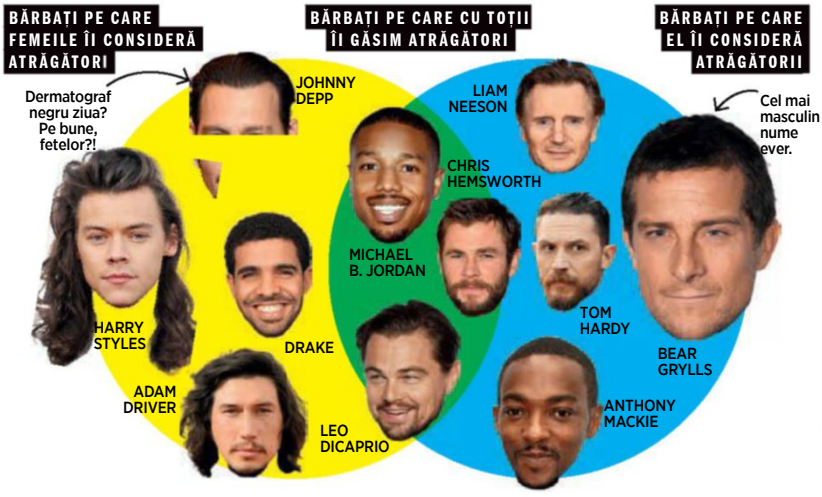
DE CE BĂRBAȚII AȘTEAPTĂ O VEȘNICIE ÎNAINTE SĂ FACĂ O REZERVARE

Nu e pentru că nu ne plac vacanțele – în niciun caz! Planificarea este cea pe care o detestăm cu fiecare por. În primul rând, e oribil să petreci timp online căutând bilete ieftine, creând conturi și scriind parole. Dar mai e ceva – un lucru mult mai important. Acea frică de angajament, de a face o alegere fără drum de întoarcere. Ni se pare că atâta vreme cât n-am făcut rezervarea suntem flexibili și orice se poate întâmpla! Chiar și atunci când opțiunile noastre se îngustează – camerele la hotel dispar, biletele de avion se scumpesc, iar singurele locuri disponibile sunt pe ultimul rând – ceva magic se întâmplă. Facem cumva ca să rezolvăm problemele pe care ni le-am creat singuri. Cine are nevoie de avion, când putem găsi un tren, care are legătură cu un autobuz și apoi cu o... barcă? Avem șansa de a fi eroi! Deși, în cele din urmă, nu suntem. La final, ne dăm seama că am cheltuit prea mult, că ne-am pierdut răbdarea, că nu mai avem destul timp la dispoziție pentru celălalt coșmar al nostru: împachetatul.

DIAGRAME MASCULINE

BĂRBAȚI HOT... DIN PERSPECTIVA LUI

De ce bărbații nu ne înțeleg slăbiciunea pentru Harry Styles? **Matthew Kassel** explică.



40

NUMĂRUL DE ORE PE CARE CAVALERII DE ONOARE ÎL PETREC PENTRU A-L AJUTA PE MIRE SĂ SE PREGĂTEASCĂ. DOMNIȘOARELE DE ONOARE PETREC, ÎN MEDIE, 47 DE ORE CU MIREASA. BRAVO, BĂIEȚI, N-AM FI CREZUT CĂ DIFERENȚA ESTE ATÂT DE MICĂ.

SURSĂ: SONDAJ REALIZAT DE WEDDING PAPER DIVAS ÎN 2015

VOCABULAR

TRADUCĂTORUL DE BĂRBAȚI

Matteson Perry, autorul cărții *Available*, interpretează limbajul de dating al bărbaților.

CE SPUNE:	CE VREA SĂ SPUNĂ:
„Mulțumesc pentru ajutor, fac cinste!“	Te invită subtil în oraș.
„Mi-ar plăcea să gătesc pentru tine la mine acasă.“	„Dormitorul e aproape de bucătărie.“
„Nu, insist să plătesc. Te ocupi tu data viitoare.“	„Tocmai am stabilit că va exista «data viitoare».“
„Hai să mergem la un picnic în parc.“	„Sunt falit, dar într-un mod romantic...“

SHAY'S SO FINE

FOTOGRAFII:
JAMES MACARI
STILISM:
AYA KANAI

SHAY MITCHELL DOMINA SOCIAL MEDIA ÎNCĂ DE DINAINTE CA UBER-FAIMOASA KYLIE KARDASHIAN SĂ PRIMEASCĂ PRIMUL EI IPHONE. ACUM, CU O BAZĂ DE FANI DE MAI MULTE MILIOANE PE SNAPCHAT, FACEBOOK ȘI TWITTER, ACTRIȚA DIN *PRETTY LITTLE LIARS* NU E DOAR UN STAR, E O PLATFORMĂ CARE OFERĂ O EXPERIENȚĂ MEDIA 360. FĂ CUNOȘTINȚĂ CU FEMEIA DIN SPATELE ECRANULUI.

de Heather Cocks și Jessica Morgan
(aka The Fug Girls)

„Fă ce simți că trebuie să faci și-ți ceri scuze după", spune Shay Mitchell în timp ce se cațără pe o creastă de munte care coboară vertiginos în parcul Griffith din L.A. I-ar plăcea să facă skydiving acum, dar producătorii *Pretty Little Liars* nu sunt 100% convinși că vor să o lase să se arunce dintr-un avion. Emily Fields, personajul interpretat de ea, e crucial pentru anatomia serialului. Emily e pentru *Pretty Little Liars* cum e Kim pentru *Keeping Up With the Kardashians* – nu că asta ar fi oprit-o vreodată pe Shay să se bage în tot felul de situații riscante. „Îmi place să fac lucruri care mă sperie", explică ea. „Sunt anumite lucruri pe care știu că trebuie să le trăiesc la timpul lor, înainte să mor. Când mă uit în jos într-o prăpastie, îmi amintesc că viața e scurtă și că trebuie să profit de ea la maximum."

A făcut-o și o face în continuare. Și e pregătită pentru noi începuturi. Premiera sezonului șapte *Pretty Little Liars* (care e probabil ultimul) a avut loc pe 21 iunie și Shay s-a bucurat că de data asta acțiunea are loc după cinci ani, ceea

Costum de baie, Alix. Ochelari de soare, Retrosuperfuture. Cercei, Sarah Magid Jewelry. Ceas, Apple. Inel și brățară mâna stângă, Vitaly. Inel mâna dreaptă, PHYNE by Paige Novick.

ce înseamnă că fetele au terminat liceul. „Acum putem și noi în sfârșit să bem", glumește ea. „M-am bucurat că nu mai eram obligată să mă înghesui în băncile alea! Școala n-a fost cea mai bună experiență a mea."

Născută în Mississauga, Ontario, dintr-o mamă filipineză și un tată irlandez/scoțian, s-au mutat în Vancouver când Shay avea 10 ani. Aici, colegii ei de școală nu au primit-o foarte călduros. „Faptul că eram filipineză mi-a adus foarte multe probleme la vârsta aia", își amintește ea. „Toată lumea mă întreba dacă mama mea e bonă. Nu, la naiba, nu e. Și chiar dacă ar fi fost, știi cât de grea e meseria asta? Ai putea să o faci? Nu." La liceu, a început să se vopsească blondă și să-și pună lentile de contact albastre ca să nu mai iasă în evidență – totul din cauza acelor fete care au forțat-o să-și ia prânzul în baie. „Ochii care nu se văd se uită. Nu se gândeau la mine dacă nu mă vedeau, așa că nu mă duceam în sala de mese."

Astăzi, aceeași fată e văzută zilnic, din oră în oră, din minut în minut. La momentul publicării, numărul de fani ai lui Shay pe Twitter, Facebook, Instagram și Youtube depășește 20 de milioane. Mai e și Snapchat-ul, unde estimează că primește aproape două milioane de vizualizări

Costum de baie, Amuse Society. Sandale, Giuseppe Zanotti. Brățări, Patricia von Musulin. Cercei, Sarah Magid Jewelry.

la fiecare postare, fie că-i banală (cu ea blocată în trafic) sau extraordinară (aventurile ei în Hawaii).

Ne vedem la prânz la un restaurant italian din Los Feliz. Shay vrea ca toată lumea să știe două lucruri: 1) Postările ei nu descriu exact realitatea. „Oamenii îmi zic: Vai, viața ta e minunată. Da, dar lucrurile par așa pentru că nu pun poze și din zilele mele proaste", explică ea. „Te uiți doar la părțile mele frumoase. Nu mă vezi plângând pentru că am o menstruație dureroasă sau pentru că mi-au căzut bomboanele pe podea." Și 2) social media, deși distractivă, e jobul ei. Când a văzut că *Pretty Little Liars* spărgea constant recorduri pe Twitter, Shay și-a dat seama devreme de avantajul de a-și crea o prezență online care să reziste mai mult decât personajul interpretat de ea în serial. „Am vrut să vă fac cunoștință cu ambele persoane", spune ea. „Era important pentru mine să-mi creez un brand personal, să ofer publicului șansa de a mă cunoaște și pe mine, nu doar personajul pe care-l interpretam."

Tocmai de asta își mânuiește fiecare platformă cu precizia unui marketer. „Instagramul meu e ca o galerie de artă – fără poze blurate", explică ea. „Pe

Truc de frumusețe

ÎNDEPĂRTEAZĂ ORICE URMĂ DE TRANSPIRAȚIE ȘI CREMĂ CU PROTECȚIE SOLARĂ AMESTECÂND O LINGURIȚĂ DE BIORÉ BAKING SODA SCRUB, 41 LEI, CU APĂ.

Pulover, This Is The Uniform. Costum de baie, Kopper & Zink.

Costum de baie, Amuse Society. Sandale, Giuseppe Zanotti. Brățări, Patricia von Musulin. Cercei, Sarah Magid Jewelry.

Snapchat intri ca să vezi culisele. Instagram e aperitivul, Snapchat e felul principal.“ E atentă la audiența ei: „Youtube e cu totul altă bestie. Am alt public acolo“. De asemenea, ia aminte la ce fac specialiștii social media, de exemplu, Kevin Hart și The Rock. Pe scurt, e CEO al propriului brand, dar nu vrea să angajeze pe cineva să posteze în locul ei. „Nu vreau să fie o minciună“, spune ea. „E o extensie a mea. O iau foarte în serios.“

Și face foarte bine. Având în vedere că Hollywoodul e dornic să crească vânzările la bilete, popularitatea ei monstruoasă o face cu atât mai atractivă agenților de casting. „E foarte important“, spune ea. „Dacă au de ales între tine și o altă persoană, evident talentul e pe primul loc, dar apoi urmează social media. Atrage atât de multe priviri. Dacă pui omul ăla în filmul tău, fanii lui vor veni și la tine.“ (De exemplu, Shay povestește că a luptat la un moment dat cu Blake Lively pentru același rol. Într-un final, Blake a primit rolul, dar asta doar pentru că ea era relativ necunoscută la momentul respectiv.)

Acum nu mai e cazul. Shay și-a făcut debutul pe marele ecran cu rolul din *Mother's Day*, și încă e foarte entuziasmată din cauza asta. „Joc rolul mamei vitrege care are grijă de copiii lui Jennifer Aniston!“, spune ea cu ochii mari. Încă de când a apărut trailerul filmului a intrat într-o vrie de exaltare. „Am sunat-o pe mama și i-am spus că Julia Roberts și Jennifer vorbesc despre rolul meu! Deci știu cine sunt!“ Având în vedere că e fan declarat *Friends*, Shay se temea ca nu cumva să-i spună lui Jennifer Rachel, așa că a încercat să nu-i rostească numele deloc. „Îmi spuneam: Ești o profesionistă, nu o fană Rachel Green, adună-te!“ Acum e fan Aniston. „A fost uimitor să văd o persoană

cu un succes atât de mare purtându-se cu respect față de întreaga echipă. La asta mă uit, la felul cum îi tratezi pe cei mai jos decât tine."

Asta pentru că și ea a fost la un moment dat cea care făcea treburile de jos. Înainte de a primi rolul din *Pretty Little Liars*, trăia în Toronto, mergând la audiții în timpul zilei și lucrând pe post de chelneriță noaptea. Ura că trebuia să se bazeze pe tipii beți pentru bacșișuri. „Respect enorm chelnerii și oamenii care lucrează în cluburi. E greu", zice ea, scuturându-și umerii. „Veneau tipi în vârstă la mine care mă întrebau de ce lucrez când sunt așa de drăguță sau îmi spuneau să vin să locuiesc cu ei. Adică de ce, ca să fiu întreținută? Ăsta e ultimul lucru pe care mi-l doresc. Voiam să le spun că lucrez tocmai pentru că nu vreau să ajung vreodată să fiu nevoită să împart patul cu cineva ca ei", spune ea, mușcându-și buzele. „E posibil să le fi spus chestia asta câtorva dintre ei."

Deci cu cine vrea Shay, care momentan e singură, să aibă o relație? „Vreau să fiu cu cineva care nu știe ce e ăla Snapchat", spune ea. „Un tip care scrollează continuu pe Instagram nu mi se pare deloc atractiv. Lasă-mă pe mine să fac chestia asta. Poți să o faci și tu din când în când, dar prefer să te văd că ieși afară să tai lemne. Nu mai fi așa de obsedat de telefonul tău!" Dacă te aștepți să vezi pe contul ei imagini romantice din vacanțele cu iubitul, o să fii dezamăgită. „Îmi anunț partenerii de la începutul relației că nu vreau să fac asta. Dacă unii dintre ei sperau contrarul, ușa e acolo. Iar dacă se simt ofensați, cu atât mai mult nu vreau să fiu cu ei, pentru că e ciudat rău. Plângi că nu am pus o poză cu noi doi pe Instagram? Ca ce chestie? Ești cu mine aici, acum. Asta e important."

E mai puțin rigidă când vine vorba de genul potențialului ei partener. „La început, lumea nu prea mă înțelegea. Azi poate ies cu un tip, dar cine știe ce se poate întâmpla peste trei ani. Iubești pe cine vrei tu să iubești. Alb, negru, în picățele. Așa obișnuia să-mi spună tata. N-o să mă etichetez niciodată. Pot să ajung la 50 de ani și să încep să mă văd cu o femeie, chiar dacă până la momentul respectiv am fost numai cu tipi." Mulțumește familiei pentru faptul că e deschisă la minte. „Părinții mei nu ne-au numit «el» și «ea» pe mine și fratele meu. Am fost mereu «noi». Dacă de mâine încep să ies cu o tipă, e de-ajuns să-i trimit un sms tatei în care-i spun că vin cu iubita la masă. Nici nu e nevoie să-l sun." Căminul lor a încurajat și discuțiile pe teme sexuale. „Am primit prezervative și anticoncepționale de foarte tânără. Prietenii alor mei erau mereu șocați de chestia asta, dar eu m-am simțit întotdeauna protejată."

Shay își permite un soi de încredere oarbă în planurile Universului în ceea ce o privește. De fapt, o clarvăzătoare din Vancouver a inspirat-o să se mute în L.A. „Mi-a zis că o să mă mut în State. Îmi venea să-i zic că nici măcar nu am viză, dar am lăsat-o așa." Până și cu Billy Bush de la Access Hollywood a avut o experiență de genul. „Când am ajuns la emisiunea lui i-am spus că, într-un fel ciudat, am știut că o să stau de vorbă cu el într-o bună zi!" Cât despre despărțiri, Shay le vede ca pe noi începuturi. „Când termin o relație, e ca și cum aprind un chibrit, ard repede ce era de ars și pot să merg mai departe."

Acum că micuțele mincinoase ne spun bun rămas, spre ce se îndreaptă Shay? Oscaruri? „Prefer să am o companie", spune ea. „Nu vreau să depind de un telefon de la agentul meu – să fiu nevoită să accept proiecte care nu-mi plac doar pentru că trebuie. Sincer, câștigarea unui Oscar nu e pe lista mea de țeluri." Preferă să fie ca cele două Jessica (Alba și Simpson), care au pus bazele propriilor companii, câștigând apoi miliarde. Cu toate acestea, o enervează zvonurile care spun că abia așteaptă să iasă din serial. „Nu e deloc cazul. Nu când știu cât de mult a contat pentru mine, cât de mulți actori ar omorî ca să fie în locul meu. Ar fi o palmă nedreaptă față de cei care au creat acest show."

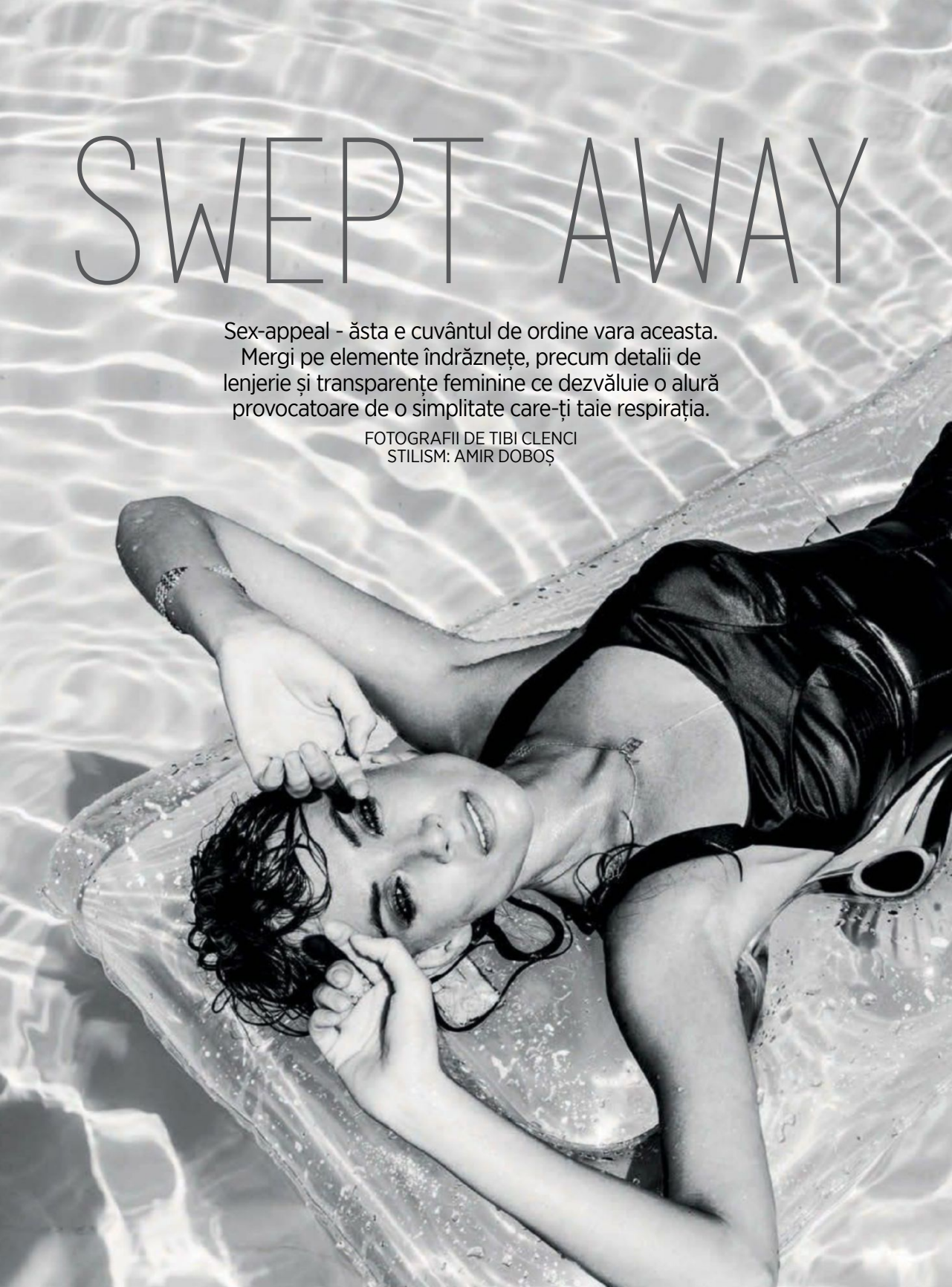
Doar că Shay își dorește să fie propriul ei șef. Grație talentului său în social media, lucrul acesta deja se întâmplă. Propune emisiuni, se ocupă de contractele de promovare și relansează *AmoreAndVita.com*, blogul ei de lifestyle. „Niciodată să nu spui niciodată. Dacă vreau să-mi scot un album..." se oprește. „Nu că aș face-o. Dar zic doar așa. Nu-mi place să mi se spună că nu pot să fac ceva." Și dacă unul dintre proiectele ei se dovedește a fi un eșec? „Nici cele mai mari probleme ale mele nu sunt, până la urmă, imposibil de rezolvat. Cât de rău poate fi? Că suferi în dragoste sau în viața profesională, e normal, nu poate să fie totul roz, dar la sfârșitul zilei, așa adaugi capitole la propria poveste. Atât în viața reală, cât și pe Snapchat."

PĂR: MARK TOWNSEND PENTRU DOVE HAIR CARE. MACHIAJ: PATRICK TA PENTRU LANCÔME, THE WALL GROUP. MANICHIURĂ: STEPHANIE STONE PENTRU THE NAILING HOLLYWOOD COLLECTION, NAILING HOLLYWOOD. PRODUCȚIE: FIRST SHOT PRODUCTIONS. ASISTENT STILIST: ABRAHAM LATHAN, ART DEPARTMENT. Traducere și adaptare: Roxana Dobrițoi

SWEPT AWAY

Sex-appeal - ăsta e cuvântul de ordine vara aceasta. Mergi pe elemente îndrăznețe, precum detalii de lenjerie și transparențe feminine ce dezvăluie o alură provocatoare de o simplitate care-ți taie respirația.

FOTOGRAFII DE TIBI CLENCI
STILISM: AMIR DOBOȘ



Body din mătase, Murmur; colier, brățară și inele, fiecare din aur de 24 carate, toate Malvensky; cizme din piele, Musette.

Sutien din mătase și poliamidă și dres din poliamidă și elastan, ambele Ludiq; chocker și brățară din aur de 24 carate, ambele Malvensky.

Sutien și chilot din mătase și poliamidă, ambele Ludiq; chocker, brățară și inel, fiecare din aur de 24 carate, toate Malvensky; cizme din piele, Musette.

Sutien și chilot din mătase și poliamidă, ambele Ludiq; rochie din poliester, Murmur; brățară și inele din aur de 24 carate, toate Malvensky; cizme din piele, Musette.

Sutien din mătase și poliamidă, Ludiq; colier și inel din aur de 24 carate, ambele Malvensky.

Sutien și chilot din mătase și poliamidă, ambele Ludiq; top din poliester, Murmur; cizme din piele, Musette.

Sutien și chilot din mătase și poliamidă și dres din poliamidă și elastan, toate Ludiq; chocker, brățară și inel, fiecare din aur de 24 carate, toate Malvensky; cizme din piele, Musette.

Sutien și chilot din mătase și poliamidă, ambele Ludiq; body din bumbac și poliester, Murmur; chocker din aur de 24 carate, Malvensky; cizme din piele, Musette.

Model: Mona Hedera / Yes Models
Machiaj: Jenny Matea
Coafură: Adonis Enache
Producție: Allure Production
Fotografiile au fost realizate în incinta locației Amber Gardens. Mulțumim pentru sprijinul acordat.

A CASUAL AFFAIR

Piesele cu jocuri grafice, contrastate de imprimeuri jucăușe, sunt sinonime cu o ținută estivală easy-chic. Mixate fără rezerve, accentele metalizate și elementele sporty îți conferă o atitudine relaxată, dar și un plus de confort.

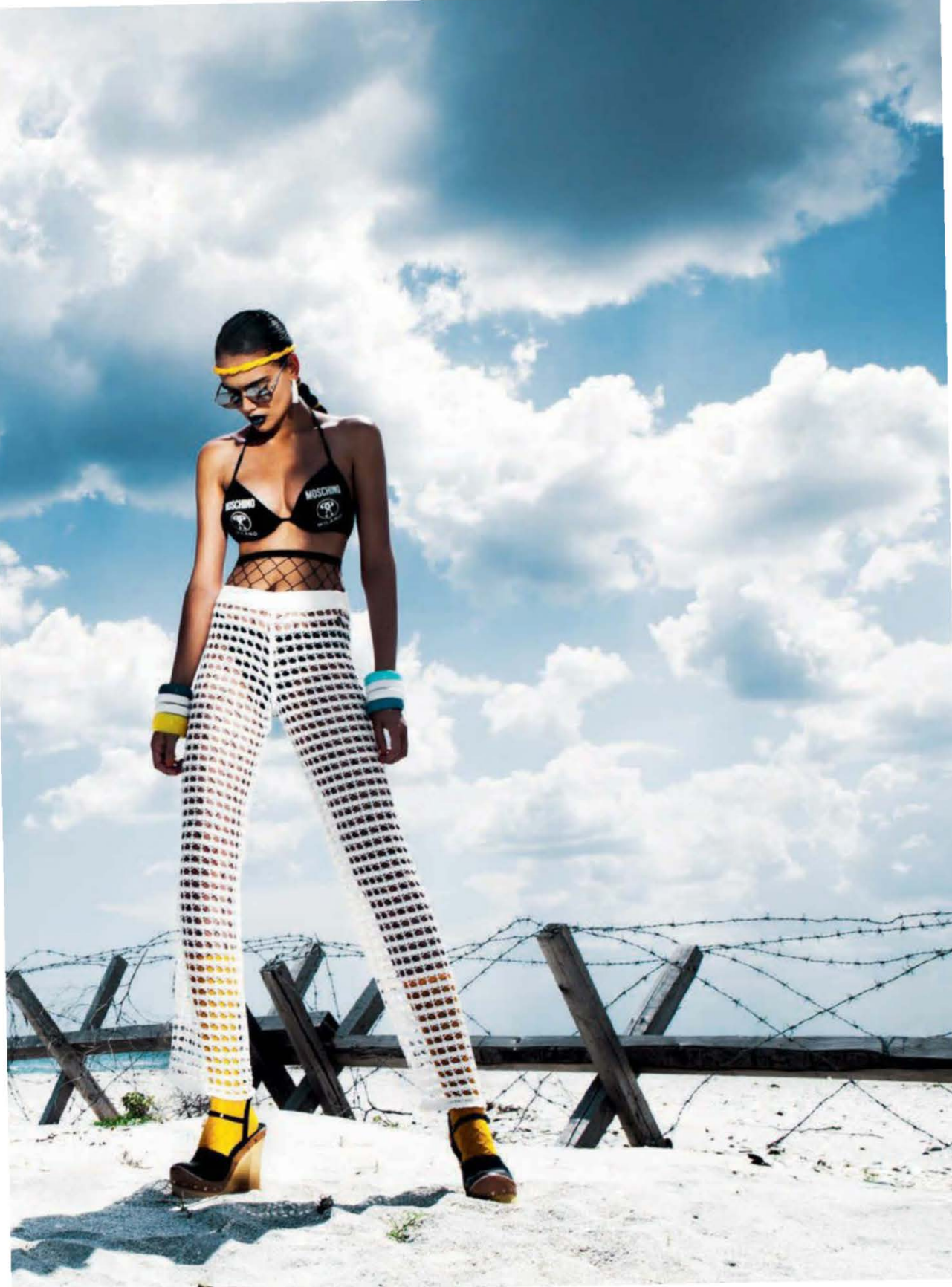
FOTOGRAFII DE TIBI CLENCI
STILISM: AMIR DOBOȘ

Costum de baie din poliester, poliamidă și elastan, Banana Moon, Sport/ Couture.

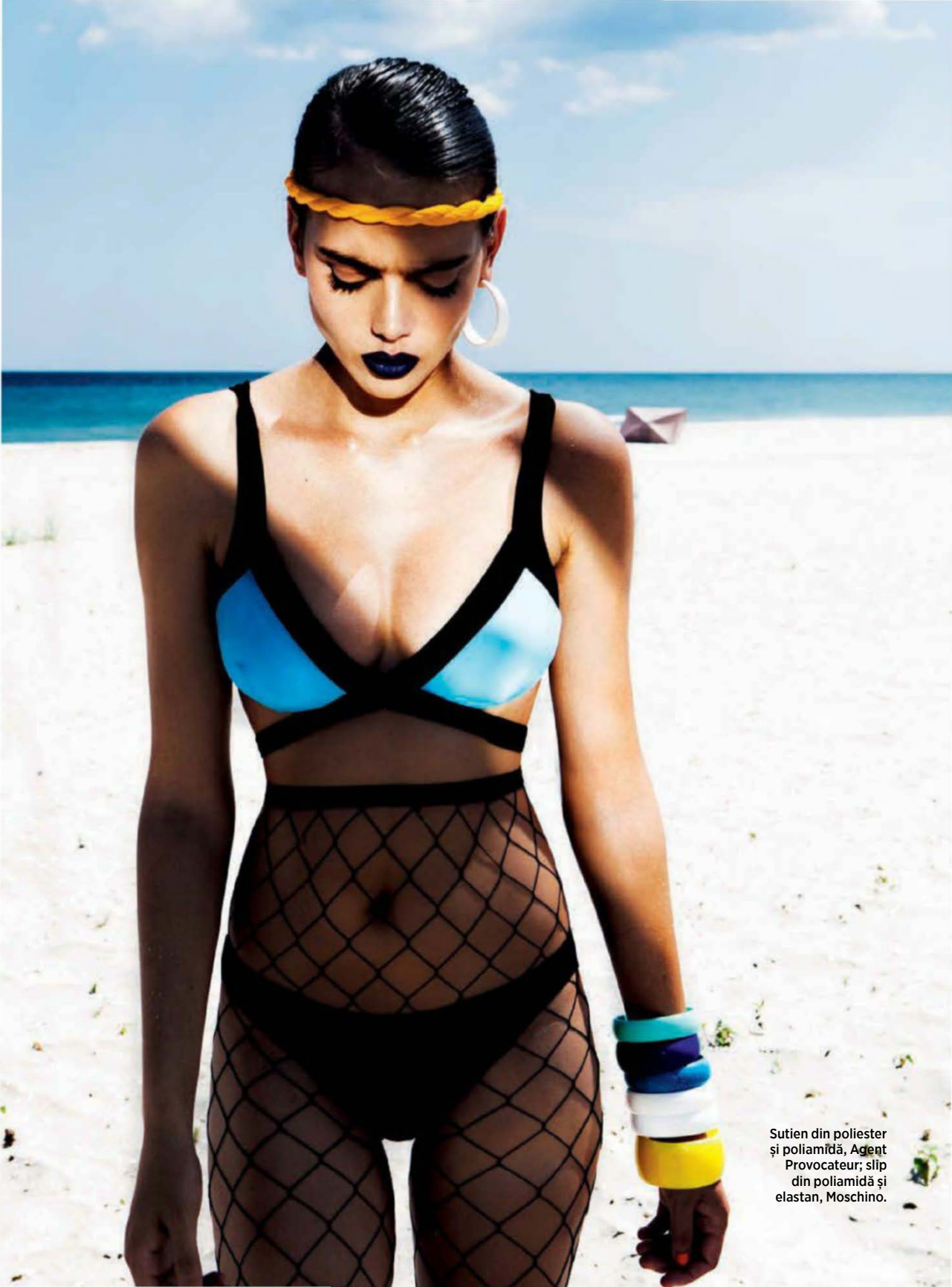
Costum de baie întreg din poliester și poliamidă, Moschino; ochelari de soare, Dita, Sunglasscurator; dres din poliamidă și elastan, Ludiq (în toate fotografiile); bentiță și ciorapi din poliamidă, cercei și brățări din plastic, sacoșă din rafie, toate din recuzita redacției (în toate fotografiile).

Costum de baie întreg, din poliamidă și viscoză, Agent Provocateur; costum de baie din două piese, Oysho; cizme din piele laminată, Musette; ochelari de soare, Dita, Sunglasscurator.

Costum de baie din poliamidă și elastan, Moschino; pantaloni din poliester și poliamidă, Banana Moon, Sport/ Couture; sandale din piele și lemn, Prada, Mengotti; ochelari de soare, Mykita, Entrance.


MOSCHINO
MOSCHINO

Jachetă din pvc, Max&Co; costum de baie întreg, din poliamidă și elastan, Moschino; cizme din piele laminată, Musette.



Sutien din poliester și poliamidă, Agent Provocateur; slip din poliamidă și elastan, Moschino.

Bluză din viscoză, bumbac și poliester, Liu Jo; costum de baie întreg, din poliamidă și elastan, Banana Moon, Sport/ Couture; cizme din piele laminată, Musette; ochelari de soare, Thom Browne, Sunglasscurator.

Hanorac din bumbac și slip din poliamidă și elastan, ambele Moschino; sutien din poliester și poliamidă, Agent Provocateur.

Bluză din viscoză, Diesel; costum de baie întreg, Banana Moon, Sport/Couture; cizme din piele laminată, Musette; ochelari de soare, Vava, Entrance.

Model: Claudia Dumitru / IMC Models
Machiaj: Jenny Matea
Coafură: Adonis Enache
Producție: Allure Production

MULȚUMIM PENTRU O NOUĂ EDIȚIE DE SUCCES

ROAD GRAND PINK

NE VEDEM ÎN 2017 LA EDIȚIA A 3-A A PRIMULUI CONCURS DE CICLISM FEMININ DIN ROMÂNIA!

www.roadgrandpink.ro

www.facebook.com/RoadGrandPink

FOTO: CHERESTES JANOS www.cjphoto.ro

CU SPRIJINUL

Carrefour · ŠKODA · always · OMNIASIG VIENNA INSURANCE GROUP

PRIMARIA FUNDENI · TIGER SECURITY · PAGINI NATIONALE · HIGH5 SPORTS NUTRITION · AMBULANȚA DE BICICLETE · easy · tipografie digitală CLIC · URBAN

adidas · SportGuru.ro the playmaker · AZUGA APĂ DE IZVOR de 7 ani mai bună · crónometraj.ro professional timekeeping · rovelo.ro biciclete · BIKEXPERT

Moș Ion Roată bike center · DAIMON wellness · BIKE GEEK · bellotto · TURIFIC · BIKE HOUSE.ro · SPRINT SPORTS

COSMOPOLITAN · BEAUTY STYLE · RFI

SUPERBODY

MEREU ÎN FORMĂ, ÎNTOTDEAUNA HOT!

SPORTUL TE FACE MAI DEȘTEAPTĂ

TOATĂ LUMEA VORBEȘTE DESPRE JOCURILE OLIMPICE DIN AUGUST ȘI ASTA TE FACE ȘI PE TINE SĂ-ȚI DOREȘTI SĂ FII... MAI ATLETICĂ? ÎNVĂȚAREA UNUI SPORT NOU NU DOAR ÎȚI ÎMBUNĂTĂȚEȘTE REZISTENȚA, PUNÂNDU-ȚI LA TREABĂ MAI MULȚI MUȘCHI, DAR TE ȘI FACE MAI ABILĂ DIN PUNCT DE VEDERE MENTAL, ARATĂ NOI STUDII. IATĂ CE SPORTURI MERITĂ SĂ ÎNCERCI VARA ASTA.

Surf

Nu e despre efort extraordinar, ci despre concentrare și exercițiu constant și consistent. E despre cât mai mult timp petrecut în apă. Nu o să prinzi un val de prima oară când pui piciorul în ocean. S-ar putea să nu prinzi unul nici după ce trec șase luni de antrenament. Dar când se va întâmpla, vei înțelege de ce a meritat să aștepți. Și în tot acest timp îți vei fi îmbunătățit tonusul mental și încrederea în tine – da, oceanul e o forță a naturii înspăimântătoare, dar nu e adversarul tău.

Tenis

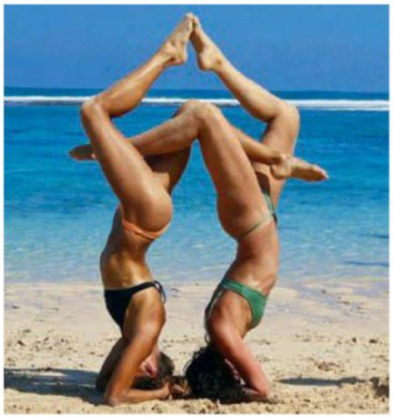
Ai citit povestea lui Marcus Willis, instructorul de tenis cu burtică de bere, care a întâlnit o fată frumoasă și, astfel, a primit impulsul de care avea nevoie pentru a-și încerca norocul la Wimbledon? Deși era doar locul 772 mondial, a reușit să treacă de calificări și să joace cu însuși Roger Federer. O simplă lecție despre cum nu e niciodată prea târziu să încerci ceva nou și să… speri.

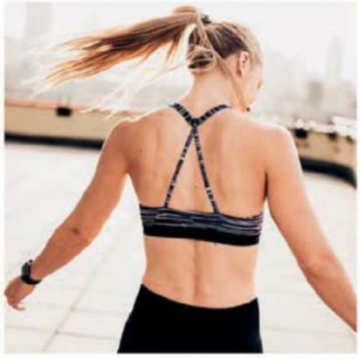
Cățărare

Avem prea mulți munți frumoși în țară ca să nu te aventurezi să încerci sportul capabil să-ți facă picioare de gazelă și fund mai tare ca pietrele de care vei atârna. Ia câteva lecții apoi strânge-ți grupul de prieteni și aventurați-vă într-o drumeție.

FOTO: GETTY IMAGES
Text: Roxana Dobriță

SOCIAL MEDIA,





ANTRENORUL MEU PERSONAL

Chiar poți deveni fit folosind rețelele de socializare pentru a-ți crea un program de fitness potrivit stilului tău de viață? Se poate, și e gratis. Dar există câteva efecte adverse pe care te vom ajuta să le elimini din start.

AM ÎNȚELES FOARTE TÂRZIU „FARMECUL“ UNUI SMARTPHONE, așa că am cont pe Instagram și alte rețele de socializare de doar un an. De vreo jumătate de an nu doar că am învățat cum se execută corect flotările, planșele, squats-urile și alte exerciții-cheie pentru un trup definit, dar mă simt mai puternică și mai sănătoasă. Primul miraj pe Instagram l-au reprezentat fotografiile cu fete nu neapărat slabe, ci puternice. Am descoperit-o accidental pe Emily Skye (@emilyskyfit) și m-am regăsit în povestea ei – o fată care fusese toată viața slabă și uneori criticată din cauza asta, și care și-a dorit să-și crească masa musculară și să devină mai puternică. Ăsta era și planul meu, dar nu știam de unde să încep. Videoclipurile ei cu exerciții relativ simple și minimum de echipament mi-au dat un punct de plecare. Apoi le-am descoperit pe Massy Arias, Tanya Poppett, Izabel Goulart (care este și supermodel) și Kayla Itsines, și mi-am dat seama că scopul meu nu e un six-pack, ci echilibrul interior – ora zilnică de activitate fizică era o întâlnire în ring cu mine însămi, o ocazie de a-mi „exorciza“ furia și neîmplinirile pentru a le înlocui cu soluții sănătoase pentru mine. Toate aceste semicelebrități fit de pe Instagram oferă programe de fitness complexe, customizate, la prețuri acceptabile. Însă, sinceră să fiu, m-am încăpățânat să devin fit fără să plătesc niciun leu și încă mai cred că e

FOTO: INSTAGRAM.
Text: Teodora Tîrcă

posibil. Ai atât de multă informație disponibilă, încât motivația și consecvența sunt singurele condiții pentru a reuși. După câteva luni mi-am dat seama că am devenit mai puternică și că am nevoie de o provocare, așa că m-am hotărât să-l urmăresc pe Facebook pe Jeff Cavaliere, creatorul programului ATHLEAN-X și unul dintre puținii antrenori personali din mediul online în care am încredere. Desigur, canalul lui de pe Youtube e dedicat în mod special bărbaților, ceea ce înseamnă că nu pot executa toate exercițiile pe care le propune. Însă majoritatea sfaturilor pe care le oferă sunt valabile pentru oricine, și chiar revelatoare. Aș obține rezultate mai bune și mai rapide dacă aș beneficia de un antrenor personal care să se ocupe de mine de 3-4 ori pe săptămână? Poate că da, însă pe lângă cheltuielile mari mai există și alte dezavantaje, strict din perspectiva mea: nu-mi place să merg la sală, ora la care îmi încep activitatea fizică depinde de nivelul meu de energie, care oscilează (uneori mă antrenez dimineața, alteori seara și uneori chiar în miez de noapte dacă am o stare de anxietate), iar zgomotele de fond, chiar și strigătele motivaționale ale unui antrenor, mă fac să-mi pierd concentrarea – singura motivație ce funcționează pentru mine este muzica (încearcă să exersezi ascultând Carpenter Brut sau Prodigy și te vei simți invincibilă). E adevărat că în sala de sport ai parte de toate acele aparate badass, însă eu m-am descurcat foarte bine cumpărându-mi câteva gantere – inițial mai ușoare, apoi mai „serioase". Și pentru că banda de alergare mă plictisește teribil, nu am simțit deloc lipsa unei săli de sport.

EXISTĂ ȘI MINUSURI?

Dezavantajul e că atunci când ai la dispoziție prea multă informație, e mai greu să discerni între sfaturile bune și cele aberante. Cei care îți spun că poți obține un six-pack într-o oră, o zi sau o săptămână nu vor decât să atragă atenția și să obțină vizualizări. Așa cum spunea Jeff Cavaliere, nu există scurtături către un fizic tonifiat – trebuie să muncești cu regularitate, să te provoci constant și să ai un plan alimentar care să-ți poată susține efortul fizic. Nu poți să dai gata trei cheeseburgeri de la McDonald's cu gândul că ai transpirat o oră la sală. Mâncarea de tip fast-food nu e doar plină de zahăr, sare și grăsimi nesănătoase, dar îi lipsesc cu desăvârșire nutrientele de care mușchii au nevoie pentru a se reface. Prin urmare, nu vei obține definiția la care visezi. Iată de ce alte capcane mai trebuie să te ferești atunci când folosești social media ca antrenor personal:

#1 FII SCEPTICĂ ÎN PRIVINȚA CELOR CARE VÂND PRODUSE MIRACULOASE

Instagramul e plin de poze cu femei fit care, pe lângă corpul de milioane, îți arată zâmbind larg un ceai de slăbit, pastile sau suplimente alimentare care te vor ajuta să dai gata surplusul de kilograme în doar două săptămâni! Nu crede orbește în povești fabricate și zâmbete strălucitoare, ci reamintește-ți că rezultatele bune se obțin doar prin muncă.

#2 NU TE BAZA PE SALATE CA SĂ OBȚII UN CORP TONIFIAT

Social media te va bombarda, de asemenea, cu fotografii cu salate drăguțe, creative și mai ales sărace în calorii. E important să-ți iei doza zilnică de fructe și legume, dar mâncând doar salate nu-ți vei atinge scopul. Pe lângă fibre, ai nevoie de proteine de calitate, carbohidrați buni (pentru energie) și grăsimi sănătoase. În lipsa acestor nutriente vei ceda fizic și psihic, aruncând pe fereastră toate eforturile pe care le-ai făcut până acum.

#3 EVITĂ SĂ TE COMPARI CU CEILALȚI

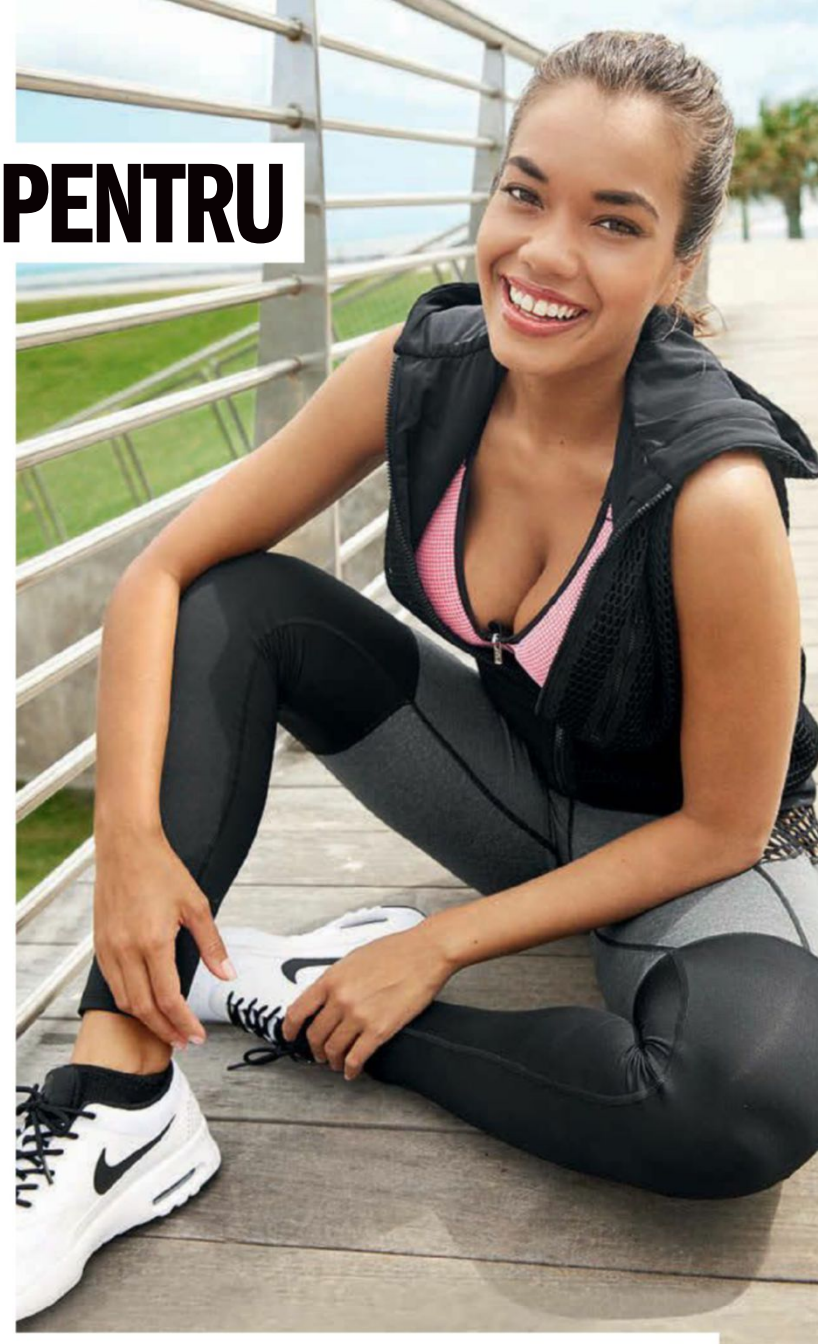
Când am început să obțin rezultate vizibile în urma sesiunilor de fitness, găseam tot timpul fotografii pe Instagram care mă demoralizau. Alte fete aveau brațe mai bine definite, abdomen mai sexy și picioare mai puternice – ce altceva trebuia să mai fac ca să arăt și eu ca ele? După o vreme mi-am dat seama că nu putem să arătăm cu toții la fel, chiar dacă facem aceleași eforturi – e absurd.
Nu contează că X a obținut rezultate într-o lună sau că Y a trecut deja la greutăți „hardcore". Călătoria ta este diferită și doar înțelegând acest lucru vei putea rămâne motivată. Când îți vei da seama că ești mai puternică, fizic și mental, nimic altceva nu va mai conta. Așa că folosește rețelele de socializare pentru a te motiva și provoca, nu pentru a-ți pune singură piedici.

#4 SELECTEAZĂ DOAR SFATURILE CARE ȚI SE POTRIVESC

Vei auzi multe povețe de la cei din lumea fitness-ului, însă doar pentru că ei au obținut rezultate urmând acele reguli, nu înseamnă că se aplică și în cazul tău. Unii oameni au nevoie de o oră de mișcare pe zi și un ritm mai lent, alții funcționează mai bine atunci când se antrenează intens timp de 30 de minute. Alimentele care ție îți cauzează balonare sunt prezentate de alții ca fiind cele mai sănătoase – asta nu înseamnă că trebuie să le incluzi în dieta ta. Experimentează și vezi ce funcționează pentru tine. După o vreme vei ști exact de ce ai nevoie pentru a te simți invincibilă.

EXERCIȚII PENTRU CUPA DD

Sânii mari pot fi deopotrivă o binecuvântare și o corvoadă. Excesul de grăsime în partea superioară poate duce la dezechilibre musculare și probleme majore cu spatele. Pentru a contracara asta, întărește-ți umerii, spatele și mijlocul cu rutina propusă de antrenorul Adam Rosante. Exercițiile îmbunătățesc și postura, deci vei părea mai înaltă și mai încrezătoare – indiferent de măsura bustierei tale.



1 ÎNTINDERE LA PIEPT

Culcă-te pe partea dreaptă, cu brațele întinse la nivelul umerilor, piciorul drept întins și piciorul stâng îndoit și lipit pe saltea, astfel încât genunchiul și șoldul să fie la același nivel (A). Cu brațul drept pe podea, rotește-ți trupul și brațul stâng către dreapta (B). Revino în poziția inițială. Fă cinci repetări, apoi schimbă partea.

START ÎN FORȚĂ. **Pieptul și mușchii spatelui pot fi foarte înguști la femeile cu sâni mari (sau care lucrează la birou). Această mișcare susține mobilitatea, explică Rosante. Începe-ți ziua cu acest exercițiu – chit că nu-l faci până la capăt.**

FOTO: PERRY HAGOPIAN
Traducere și adaptare: Ana-Maria Prunariu.

2 SUPER-ȘOLDURI

Stai cu picioarele depărtate în dreptul șoldurilor, cu câte o ganteră în mâini, pe care le ții întinse. Cu spatele drept, apleacă-te din șolduri, îndoaie genunchii și trage greutățile până ating șoldurile (ca în imagine). Cu omoplații strânși, rămâi în poziția asta cât poți de mult.

JUST DO IT! Această postură te ajută să lucrezi mușchii corecți (partea din spate a umerilor), mai degrabă decât să lași bicepșii să preia toată forța pe durata rundelor. Pentru a face exercițiul și mai interesant, cronometrează-te, scrie, apoi încearcă să prelungești următoarea sesiune.

CUM FACI

EXECUTĂ TOATE REPETĂRILE FIECĂREI MIȘCĂRI CONSECUTIV, ODIHNEȘTE-TE UN MINUT, APOI REPETĂ CIRCUITUL DE ÎNCĂ DOUĂ ORI.

3 ARDE SPATELE

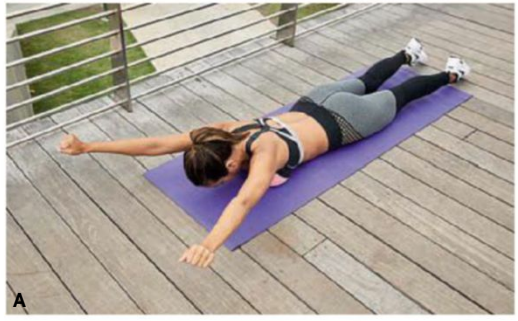
Stai cu picioarele depărtate la nivelul șoldurilor și mâinile întinse în față, în dreptul umerilor, ținând întinsă cu ambele mâini o coardă elastică (A). Desfă brațele spre extremități, strângând omoplații (B). Revino în poziția de început. Fă 10 repetări.

FOLOSEȘTE CEA MAI BUNĂ UNEALTĂ. „O bandă elastică îți permite să izolezi mușchii superiori ai spatelui", spune Rosante. „Dacă faci exercițiul cu greutăți, vei supraîncărca partea din față a umerilor" – exact opusul a ceea ce ne dorim să obținem.

4 POSTURA PERFECTĂ

Stai cu picioarele depărtate în dreptul șoldurilor, în fața unei balustrade ori copac. Înfășoara banda elastică în jurul balustradei/unei crengi și apucă apoi capetele în mâini, pe care le ții întinse în față, la nivelul umerilor, cu palmele în jos (sau, dacă ai dureri de umeri, cu palmele una spre cealaltă). Banda trebuie să fie tensionată. Îndoaie brațele din coate, trăgând pumnii spre bărbie (ca în imagine). Fă pauză. Întoarce-te în poziția de start. Repetă de 15 ori.

SÂNI DE TOP. **Un bust super merită o bustieră pe măsură. Alege-o după gradul de susținere (minimă, medie sau maximă) și mărimea cupei.**



A

B

C

5 UMERI SCULPTAȚI

Stai pe saltea cu fața în jos, cu brațele întinse deasupra capului, depărtate peste nivelul umerilor, astfel încât să formezi un Y. Ridică în același timp capul și pieptul (A). Rămâi așa timp de 15 secunde. Trage coatele spre extremități, astfel încât să formeze un W (B). Așteaptă 15 secunde. Întinde brațele în părți pentru a forma un T (C). Așteaptă din nou 15 secunde.

CRONOMETREAZĂ CORECT. **Inițial, 15 secunde vor părea o veșnicie. Pe măsură ce capeți forță, ar trebui să poți să depășești lejer intervalul. După 3 săptămâni în care execuți aceste exerciții cu regularitate, încearcă să mărești timpul la 20 de secunde, sugerează Rosante.**

FOTO: PERRY HAGOPIAN
Traducere și adaptare: Ana-Maria Prunariu.

Q&A

SEXUL CU PARTENERUL ACTUAL ÎMI PROVOACĂ ÎNTOTDEAUNA INFECȚIE URINARĂ. NU MI SE ÎNTÂMPLA CU ALȚI TIPI. CE E ÎN NEREGULĂ?

Experimentați ceva nou în pat, cum ar fi sexul anal? Aceasta ar putea fi o cauză. Vaginul, uretra și rectul sunt foarte aproape una de cealaltă, ceea ce mărește posibilitatea unei infecții. Sau poate că acum faci sex mai des, lucru care, de asemenea, crește posibilitatea infecției. Pentru prevenție, curăță zona înainte de sex, golește vezica urinară imediat după sex și roagă-ți partenerul să-și pună prezervativ sau să se spele foarte bine înainte de a trece de la sex anal la cel vaginal.

SURSĂ: JENNIFER ASHTON, SPECIALIST ÎN OBSTETRICĂ ȘI GINECOLOGIE

FOTO: NICK ONKEN
Text: Teodora Tîrcă

SEXUL E HOT, MYCOPLASMA BA

Din păcate, există o nouă boală cu transmitere sexuală de care trebuie să te ferești. Îți oferim toate detaliile.

CE ESTE

Mycoplasma genitalium (MG) este o infecție bacteriană descoperită pentru prima dată în 1981 și se bucură de multă atenție acum, după ce un studiu a descoperit că se transmite prin sex. Aproximativ 1% dintre adulții tineri o au.

CE FACE

Simptomele includ scurgere vaginală abundentă, mâncărime și disconfort, deși 56% dintre femeile studiate nu prezentau simptome. Lasată netratată, MG poate cauza cervicită și boala inflamatorie pelvină, ducând la probleme de fertilitate.

CE AR TREBUI SĂ FACI

În primul rând, fă sex protejat. Cere-i medicului tău un set de analize dacă ai avut simptome cronice sau dacă nu reușești să rămâi însărcinată. Această infecție se tratează cu antibiotice.

AR TREBUI SĂ FOLOSEȘTI DIAFRAGMĂ?

Nu mai sunt populare de pe vremea *Seinfeld*, însă noul brand Caya vine să schimbe regulile. Noul model are o mărime universală, care se potrivește aproape oricărei femei, nu necesită asistență specializată pentru a fi introdus, în comparație cu modelele anterioare, e mai confortabil și mai ușor de folosit. Caya se introduce înainte de sex (trebuie să folosești și spermicide), apoi se scoate după 6-24 de ore. Este eficientă în procent de 84%, ceva mai mult decât prezervativele, dar mai puțin decât pilulele contraceptive. Totuși, este o variantă OK de contracepție fără hormoni pentru femeile care nu suportă bine contraceptivele hormonale, e de părere Jennifer Conti, specialist în obstetrică și ginecologie, care observă că diafragma ar putea fi din nou în trend. Cere-i mai multe detalii medicului tău ginecolog.

SUMMER TRENDS, HOT MAKE-UP
ȘI MULTE TIPSURI DESPRE CUM SĂ FII
VEDETA VERII, DOAR ÎN
IOANA BEAUTY&STYLE!

WWW.REVISTAIOANA.RO

LA ORICE PUNCT DE
DIFUZARE A PRESEI!

O revistă editată de
BurdaInternational RO

ȘTIM CE FACI LUNA ASTA!

PARTEA BUNĂ A STATULUI DEGEABA

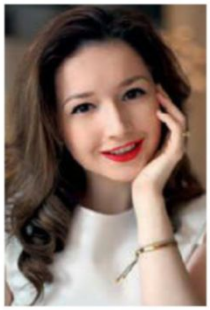
DE OBICEI, ATUNCI CÂND NU AVEM NIMIC DE FĂCUT – PENTRU CĂ STĂM LA O COADĂ SAU AȘTEPTĂM SOSIREA UNUI PRIETEN – INSTINCTUL NOSTRU E SĂ FACEM CEVA, ORICE, CHIAR DACĂ ASTA ÎNSEAMNĂ SĂ INTRĂM IAR PE INSTAGRAM.

Mai mult decât atât, un nou studiu publicat în revista *Science* spune că mulți dintre noi am prefera un tratament cu electroșocuri decât să fim lăsați singuri în compania propriilor noastre gânduri și atât. Ceea ce e cel puțin ciudat, pentru că momentele când nu faci nimica-nimicuța sunt chiar bune pentru tine. Studiile arată că să-ți lași mintea să zburătăcească liberă poate duce la o dezvoltare a creativității. În plus, atunci când îți redirecționezi gândurile către momente și locuri plăcute, câștigi puncte la capitolul fericire și bunăstare și mai scazi din procentul de stres, spune Timothy D. Wilson, profesor de psihologie la Universitatea Virginia. Tot el sugerează să-ți faci timp să notezi pe o foaie de hârtie lucrurile care îți provoacă plăcere: animăluțul tău de companie, amintirile plăcute, vacanțele la care visezi. Data viitoare când ai un moment liber, gândește-te la toate aceste lucruri în loc să pui mâna pe telefon ca să-ți distragi atenția. Ai mult mai multe de câștigat.

FOTO: GETTY IMAGES
Text: Roxana Dobrilă

ETICHETA UNUI PARTY LA PISCINĂ

O petrecere la piscină este o oportunitate excelentă pentru a socializa, a-ți crea noi prieteni și a te revedea cu prieteni vechi. Lunile de vară par mereu cele mai scurte, așa că începe de acum să-ți creezi amintiri împreună cu prietenii și familia!



GHIDUL TĂU DE BUNE MANIERE:
Ioana Verioti este lifestyle curator și editor la *chocolateandcashmere.com*. Urmărește-o pe blogul amintit mai sus sau pe Instagram: *@ioanaverioti*

În luna august nu este nimic mai bun decât o petrecere la piscină. Și fie că ești invitată la piscina de acasă a unor prieteni, sau că mergi împreună cu aceștia la un club cu piscină, acestea de mai jos sunt regulile de bune maniere, și de bun-simț, de care trebuie să ții cont.

• Siguranța este mereu pe primul plan. Să alergi pe lângă piscină sau să lași copiii nesupravegheați sunt faux pas-uri clare.

• Evită să te aranjezi prea mult și, în special, să te machiezi excesiv. Este vară și cald, iar când e vorba despre o petrecere la piscină… ar fi bine ca atunci când pleci acasă să arăți la fel ca atunci când ai venit.

• Nu veni cu mâna goală. O sticlă de vin sau câteva de bere vor fi mereu bine primite. În cazul în care contextul nu îți permite, încearcă să contribui activ cu ceva – spre exemplu, să te ocupi de muzică sau de aranjamente și bufetul suedez.

• Nu uita de prosoape, protecție solară și mai ales de costumul de baie. Nu trebui să te aștepți ca gazda să-ți ofere lucrurile esențiale. Din geantă n-ar trebui să-ți lipsească nici ochelari de soare, o pălărie, balsam de buze și un elastic de păr.

• Jocuri adolescentine, cum ar fi să arunci pe cineva în piscină, sunt complet ieșite din discuție.

• Ai grijă să nu te arzi la soare, o piele roșie și arsă

FOTO: NICK ONKEN, PR.

nu o să dea bine în pozele de pe Instagram, indiferent de ce filtru folosești!

• Ține minte că a participa la o petrecere la piscină nu înseamnă că vei sta tot timpul în costumul de baie. Un pareo, un kaftan sau o rochie ușoară de vară sunt perfecte de pus peste costum.

• Dacă nu te-ai dus însoțită, există mari șanse să întâlnești pe cineva care să te încânte vizual acolo. Dar asta nu înseamnă că e în regulă să te holbezi. Nimeni nu vrea să se simtă expus, mai ales atunci când este în costumul de baie.

ÎN CAZUL ÎN CARE PETRECEREA ARE LOC LA O PISCINĂ PUBLICĂ:

• Înainte de-a ajunge, verifică dacă se pot face rezervări. Nu o să fie distractiv pentru nimeni dacă ajungeți la locație și nu aveți un loc unde să vă desfășurați în voie. Iar în cazul excepțional în care ajungeți și nu aveți rezervare, nu încercați să ocupați locurile altora.

• Ține cont de „Regula Prosopului". Dacă vezi un prosop așezat pe un scaun sau șezlong, asta înseamnă că este ocupat și că nu poți să-l dai la o parte ca să ocupi locul.

• Arată respect pentru spațiul celor din jur. Dacă sunteți un grup mai mare, aveți grijă cu nivelul muzicii, dar și al conversației. Poate nu toată lumea vă împărtășește gusturile muzicale și cu siguranță nu toată lumea ar trebui să audă ultima bârfă din oraș.

• Nu uita de cei care au grijă ca petrecerea să fie fără cusur: ospătarii. Între 15% și 20% din nota totală este obligatoriu de oferit în plus.

• Și, cel mai important! Nu lăsa oameni prost crescuți, care evident nu sunt la curent cu ultimele reguli de bune maniere ale unei #CosmoGirl, să-ți strice distracția!

IATĂ CE ȚINUTĂ ÎȚI PROPUN PENTRU O PETRECERE LA PISCINĂ:

Prosop, thebeachpeople.com, 109 euro

Rochie, Marina Yachting, 823 lei

Pandantiv, Mango, 49,90 lei

Pălărie cu fundiță, Oysho, 69,90 lei

Ochelari de soare, H&M, 27 lei

Sandale, Oysho, 159,90 lei

Brățară, Massimo Dutti, 69 lei

Costum de baie, Oysho, 159,90 lei

Geantă, Elisabetta Franchi, magazin Lala Boutique, 630 lei

MAGIE ÎN APĂ

Multă lume recomandă Grecia pentru plajele sale fantastice, dar nici cu litoralul nostru nu-mi e rușine. Fiecare dintre plajele care se întind de-a lungul litoralului românesc are ceva unic de oferit, așa că te invit să arunci un ochi pe cele care mi-au atras mie atenția și să... purcezi la a-ți face bagajele. Vremea e superbă, cocktailurile sunt deja la rece și marea, ca în fiecare vară, te așteaptă.

GHIDUL TĂU DE LIFESTYLE:
Mike Scar este Managing Partner M-PR și event & restaurants promoter. Urmărește-l pe Facebook: Mike Scar și Instagram: @mike___scar

BEACH, PLEASE!

CAELIA BEACH, MAMAIA NORD

Una dintre plajele ce mi-au atras atenția în ultimii 2 ani (și poate cea mai „occidentală" de pe litoralul românesc) este Caelia Beach din Mamaia Nord. Aici nu doar nisipul este mai fin, ci și restaurantul, care servește preparate gourmet de să te lingi (discret!) pe degete, combinate cu o selecție de vinuri deloc de neglijat. Cât despre plajă în sine, șezlongurile sunt comode, cu o pernuță destul de groasă și confortabilă, și rezistente. Nu știu despre tine, dar pe mine mă enervează să ajung la plajă și să nimeresc un șezlong care se clatină din toate încheieturile. Aici nu-i cazul și tare mă bucur de treaba asta. Pe scurt, dacă vrei să te relaxezi cu stil și vibe de St. Tropez, aici trebuie să ajungi!

CRAZY BEACH, MAMAIA NORD

Un concept interesant, de referință atât pe zona de day-time, cât și pe zona de night life și restaurant. La Crazy Beach totul este foarte relaxat și ușor rupt din contextul cotidian. Deși e poziționată în mijlocul zonei de Nord a stațiunii Mamaia, atmosfera este puțin diferită, parcă de plajă pustie, sălbatică (în sensul bun al cuvântului), dar cu servicii de calitate și mâncare și cocktailuri excepționale. Nu asta ne dorim cu toții? Să stăm undeva retrași, în liniște, într-un timp atipic și un spațiu nedefinit, dar cu toate astea să avem la dispoziție personal amabil, produse și servicii de calitate? Ziua, plaja este liniștită, adeseori închid până și muzica, doar ca să se audă mai bine valurile și pescărușii, însă seara treaba stă cu totul altfel. Undeva după ora 12, întregul spațiu se transformă într-un beach club cu probabil cea mai de calitate muzică de pe litoralul românesc, ușor underground, dar clasic remixată, ușor pe nișă, dar cu intercalări de hit-uri, ușor minimal, dar și puțin dance și tot așa. Practic, seara ai parte de un club în aer liber ce atrage atât de mulți vizitatori, că abia mai poți vedea o bucățică de plajă liberă.

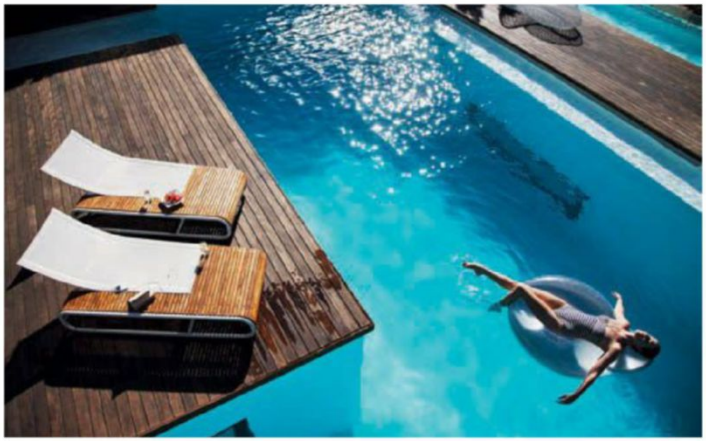
CAFE DEL MAR PERONI BEACH, CAZINO MAMAIA

La începutul acestei veri, cei de la Peroni au preluat deja celebrul lounge Cafe de Mar din zona Cazino Mamaia și plaja care se formează în continuarea acestuia. Dacă vrei o după-amiază relaxantă la plajă, cu beat-uri actuale (DJ-ul este chiar foarte bun), cocktailuri colorate și foarte gustoase și mulți tineri cu care să socializezi, aceasta este plaja pe care trebuie să o vizitezi în concediu.

FOTO: GETTY IMAGES, CRISTIAN TUDOSE (MIKE SCAR)

PLAJA GURA PORTIȚEI
Aflată la aproximativ 70 km distanță de orașul Tulcea, plaja Gura Portiței este un loc cu adevărat virgin, unde poți ajunge doar pe apă: trebuie să iei vaporul de la Jurilovca sau să închiriezi o șalupă ce te va duce direct la destinație. Plaja are o intindere de 4 km și desparte Marea Neagră de Lacul Golovița. Deși nu foarte fancy și lipsită de restaurante de top, poate fi o variantă de a petrece o zi însorită pe malul mării sau al lacului.

POOL COOL



FLOREASCA
Este un loc pentru oamenii cool, asta este sigur! Deși nu merg foarte des la piscină, pot să am o preferată, nu-i așa? Îmi place pentru că mereu găsesc aici oameni mișto, relaxați, care nu vor să epateze. Și mâncarea este foarte bună! Salata cu halloumi e absolut delicioasă și sățioasă, și porția e generoasă. Tot aici este și „casa" offline a burgerilor mei favoriți, *burgerz.ro*. Ce să vă mai spun? Șezlonguri sunt destule, majoritatea sunt pe iarbă, accesul se face ușor și apa e mereu curată.

PESCARIU AQUA
Deși aparține unui centru de sport, piscina AQUA nu este una olimpică, unde să mergi pentru a face performanță în înot (există și una de genul acesta în cadrul Pescariu Sports & SPA). Aici vii ca să te bronzezi și să fii văzută de lumea mondenă din Capitală, așa că trebuie să fii mereu atentă cum sari în apă, cum stai pe șezlong, cum îți stă părul și așa mai departe. Piscina este mare, frumoasă, curată, totul din jurul ei este de calitate, vestiarele sunt spațioase, pizza foarte bună (mai ales pizza AQUA) și beach-boy-ii simpatici și eficienți.

TIKI VILLAGE
Tiki Village este un loc fain în Iași, unde relaxarea și distracția se îmbină cu natura, piscina fiind creată în mijlocul unui ecosistem natural din zona Ciric, ce te duce cu gândul la Delta Dunării. Pe lângă piscină, Tiki Village dispune și de un lac natural cu stufăriș, unde poți participa la activități nautice, cu barca și nu numai: caiac, hidrobicicletă, barcă, placă. Întregul loc a fost igienizat, au fost plantați arbori și vegetație, proiectul fiind realizat împreună cu cei de la Apele Române, deci puteți fi siguri că a fost acordată o atenție specială conservării naturii. Bonus? Tiki Village are și un bar (în stil hawaiian), unde poți savura o băutură rece sau o cafea fierbinte.

HAI LA ȘOSEA!

MAHALA
Restaurantul Mahala este cu siguranță o perlă a zonei de good food bucureștene. Are o terasă spațioasă, ușor minimalistă, dar cu un vibe foarte pozitiv, poate datorită și zonei slab circulate, ce te face să te simți la adăpost. Îmi place pentru că-i un loc pe care nu poți neapărat să-l cataloghezi ca făcând parte din vreun curent artistisc, regiune geografică, țară sau timp. E un mix eclectic de elemente din tot felul de registre, care într-un mod bizar creează armonie. Cât despre mâncare, numai cuvinte de laudă. Deși materia primă nu este deloc sofisticată, preparatele sunt! Dacă vrei rețete clasic românești, dar reinterpretate occidental, fă-le o vizită.

NUBASUMMERVIBES HERĂSTRĂU
Așa cum ne-au obișnuit încă de anul trecut, când s-au lansat, cei de la NUBA organizează dinner party-uri în fiecare seară de miercuri până sâmbătă inclusiv și brunch-uri relaxante de zi în fiecare duminică. Acum, odată cu venirea sezonului cald, distracția s-a mutat în aer liber. Nu doar locația este schimbată, ci și meniul: găsești acum preparate gustoase asian-fusion, ce vor satisface chiar și cele mai pretențioase apetituri. Dacă închizi ochii, poți să-ți imaginezi că ești într-un restaurant fancy din Londra sau Monte Carlo, cum ar fi Novikov sau ZUMA. Calitatea preparatelor este aceeași... and I mean it!

ASTRODOM
Terasa cochetă de pe acoperișul hotelului Domenii Plaza oferă o priveliște foarte frumoasă asupra zonei nordice a Capitalei, așa că seara este o încântare să vii aici cu prietenii. Atmosfera este cozy, relaxantă, iar plantele care decorează locul îți dau senzația unei grădini aerisite. Și nici meniul de food & drink nu sună rău.

Model Mania

VARA TRECUTĂ, *MAD MAX: FURY ROAD* A SPART TIPARELE COOPTÂND NU MAI PUȚIN DE 4 TOP-MODELE ÎN CAST. SIGUR, FOTOMODELUL-DEVENIT-ACTRIȚĂ NU E UN FENOMEN NOU, PÂNĂ LA URMĂ AȘA S-AU LANSAT ȘI MARI ACTRIȚE PRECUM JESSICA LANGE, LAUREN HUTTON SAU MILLA JOVOVICH, DAR E O TRANZIȚIE CARE LE CONFERĂ MAI MULTE OPORTUNITĂȚI TINERELOR FEMEI CARE SUNT CONȘTIENTE CĂ VIAȚA PETRECUTĂ PE RUNWAY E SCURTĂ DACĂ NU EȘTI KATE MOSS SAU NAOMI CAMPBELL. IATĂ CARE SUNT ACTRIȚELE CARE AU SCHIMBAT PODIUMUL DE MODĂ CU COVORUL ROȘU.

Abbey Lee Kershaw și-a început cariera de actriță cu rolul din *Mad Max*, iar acum apare alături de Elle Fanning și Keanu Reeves în *Neon Demon*, un film horror regizat de Nicolas Winding Refn, cel care a regizat și *Drive* și *Only God Forgives*. În plus, tocmai a terminat filmările la o comedie de Crăciun, *Office Christmas Party*, unde va juca alături de Jennifer Aniston și Olivia Munn. Se pare că e serioasă treaba.

Emily Ratajkowski ne-a atras atenția în 2014, când a jucat în *Gone Girl* și mai apoi în *Entourage*, dar, deși inițial am crezut că e vorba despre proiecte pasagere, nu mică ne-a fost mirarea când am văzut-o în *We Are Your Friends*, unde a interpretat rolul principal alături de Zac Efron. În plus, tocmai a terminat filmările pentru drama romantică *Cruise*, în care va interpreta rolul unei evreice care se îndrăgostește de un tânăr american de origini italiene (interpretat de Spencer Boldman). Acum chiar că suntem cu ochii pe ea.

Cara Delevingne e probabil cea mai proeminentă actriță cu rădăcini în modelling a momentului, deși nu a început de mult aventura cu filmul. Mai mult decât atât, a câștigat 2 premii Teen Choice pentru rolul ei de debut din *Paper Towns*, iar luna asta o poți vedea în *Suicide Squad*, unde joacă alături de Margot Robbie și Jared Leto. Iar la anul fii din nou cu ochii pe ea, pentru că are rolul principal, alături de Alicia Vikander, în *Tulip Fever*, care reproduce atmosfera din Amsterdamul secolului al XVII-lea.

Riley Keough a făcut campanii pentru Dior și Tommy Hilfiger înainte să-și canalizeze eforturile către actorie, primul ei rol fiind în drama biografică *The Runaways*, unde a jucat alături de Kristen Stewart și Dakota Fanning. Anul ăsta o vedem în *Lovesong*, unde joacă rolul unei mame tinere care se reunește cu cea mai bună prietenă din copilărie (jucată de Jena Malone). În plus, joacă și în serialul *The Girlfriend Experience*, bazat pe filmul cu același nume al lui Steven Soderbergh, despre viața unei prostituate din New York.

FOTO: PR, GETTY IMAGES, IMAGE FORUM, SPLASHNEWS, RO IMAGE, PR.
Text: Roxana Dobriță

David Duchovny și Gillian Anderson, faimoșii Mulder și Scully din *Dosarele X*, nu s-au înțeles deloc la începutul colaborării lor, în mare parte din cauza banilor, Anderson fiind plătită considerabil mai puțin. Din fericire, au reușit să lase în urmă diferențele și să joace cu succes în toate cele 10 sezoane. În plus, anul acesta s-au reunit pentru încă șase episoade, deși se zvonește că și de data asta Gillian a fost nedreptățită financiar, oferindu-i-se jumătate din salariul lui David.

LA CATARAMĂ PE MICUL ECRAN, LA CUȚITE ÎN REALITATE?

Uneori, relațiile strânse dintre personajele din serialele noastre preferate nu reflectă întocmai realitatea, ba dimpotrivă.

Nathan Fillion și Stana Katic, personajele principale din *Castle*, nu s-au suportat pe parcursul a celor 8 sezoane cât au jucat împreună. Lucrurile scăpaseră de sub control atât de mult, încât producătorii i-au trimis la terapie de cuplu, dar asta nu a contat. Stana a anunțat că părăsește serialul, iar voci spun că a luat această decizie tocmai din cauza dramelor constante prin care trecea cu Nathan de ani de zile. Ouch!

Nimeni nu știe cu exactitate de ce Julianna Margulies și Archia Panjabi din *Soția perfectă* nu s-au înțeles, dar lucrul ăsta s-a văzut în interacțiunea dintre cele două. Deși în primele sezoane au realizat multe scene împreună, în următoarele au fost de fiecare dată filmate separat, pentru ca într-un final Archia să părăsească de tot serialul. Atât Julianna, cât și producătorii, neagă orice fel de conflict între cele două, dar Archia a lăsat să se înțeleagă contrarul în câteva interviuri. Triunghiul Bermudelor, nu alta.

TOP 3 PREMIERE DE NERATAT

NINE LIVES. Ți l-ai imaginat vreodată pe Kevin Spacey interpretând o pisică? Dacă da, 26 august e ziua ta norocoasă, pentru că ai ocazia să-l vezi făcând exact asta, interpretând rolul unui bărbat care se vede prins în corpul unei feline. Comedie conceptuală de mare efect!

WAR DOGS. Povestea adevărată a doi tineri, David Packouz și Efraim Diveroli (interpretați magistral de Miles Teller și Jonah Hill), care au câștigat un contract de 300 de milioane de dolari de la Pentagon pentru a furniza arme aliaților Americii în războiul din Afganistan. (premiera în România pe 19 august)

MECHANIC: RESURRECTION. În 2011 a apărut *The Mechanic*, încă unul în parada impresionantă de filme de acțiune cu Jason Statham în rol principal. Trailer-ul pentru *Resurrection* ne-a confirmat ceva ce știam deja: filmele cu tipul ăsta te țin în suspans! Plus că e și cu Jessica Alba. Gata, noi ne-am luat deja bilet. (premiera în România pe 26 august)

LECTURI estivale

E vară, e mare, e soare, te așteaptă multe ore lenețe petrecute pe șezlong, dormitând în sunetul șăgalnic al valurilor. Dormitând sau, și mai bine, citind. Ți-am pregătit o listă de cărți pe care sigur vei vrea să le iei cu tine în vacanță.

Începe cu *Zbor în jurul soarelui*, de Paula McLain (ed. Humanitas Fiction, 31,20 lei), pentru că descrie copilăria și tinerețea unei femei care sigur te va fascina: Beryl Markham, antrenoare de cai de curse și aviatoarea care a realizat primul zbor solo peste Atlantic. Continuă cu *Halucinații*, de Oliver Sacks (ed. Humanitas, 35 lei), care vorbește în detaliu despre experiențe psihedelice și fenomene halucinatorii și cum alege să le manevreze creierul. Tot despre creier și senzorial este și *Inteligența erotică*, de Esther Perel (ed. Curtea Veche, 30 lei). O să-ți placă pentru că o să te învețe cum să manevrezi problemele de cuplu și cum să-ți recapeți pasiunea față de partener. Și pentru că suntem la capitolul iubire, *Dragostea modernă*, de Aziz Ansari (ed. Publica, 39 lei) e plină de glume despre iubire, dar și de studii sociologice de ultimă oră, studii care și-au propus să descopere cum ne mai îndrăgostim noi în ziua de astăzi, ce ne influențează și ce mai e firesc. Revino pe tărâmul ficțiunii cu *Calea Idei Brown*, de Ricardo Piglia (ed. Humanitas Fiction, 25,60 lei), un thriller captivant despre jocuri erotice și iluzia reinventării cu prilejul unei noi relații de iubire. Pe aceeași notă de haos sentimental, îți recomandăm și *Povestea unei iubiri zbuciumate*, de Horacio Quiroga (ed. Univers, 19,90 lei). Vei păși în lumea domnișoarelor de altădată, care se îndrăgosteau datorită unei simple atingeri întâmplătoare de mâini. Ce romantic! Am lăsat pe final *Munții înalți ai Portugaliei*, de Yann Martel (ed. Polirom, 27,96 lei), carte apărută la 15 ani după *Viața lui Pi*, și care promite să te poarte din nou într-o călătorie lungă. Bon voyage!

FOTO: VICTOR OANCEA
Text: Roxana Dobrin

SEX SIGUR ÎN VACANȚĂ

Călătoriile peste hotare încurajează romantismul – cine poate rezista acelor accente sexy? Dar înainte de a-ți pune ștampila pe pașaport, asigură-te că știi care este politica sănătății reproductive în țara pe care dorești să o vizitezi.

PILULELE CONTRACEPTIVE

Surpriză! E mai ușor să cumperi pilule contraceptive în Kenya, unde sunt disponibile fără rețetă, decât în Italia, unde ai nevoie musai de prescripție medicală. „Multe țări din vest solicită prescripție medicală, însă anticoncepționalele sunt disponibile fără rețetă în mare parte a Americii Latine, în Africa și Asia, poate din cauza absenței unor reguli stricte privind oferirea rețetelor în aceste țări aflate în curs de dezvoltare“, explică Kelly Blanchard, președinte al Ibis Reproductive Health. Totuși, s-ar putea să nu le găsești în zonele rurale.

CĂLĂTOREȘTE INTELIGENT:
„Anticoncepționalele pot fi formulate diferit în alte țări, la fel cum calitatea prezervativelor poate fi alta. De aceea, îți recomandăm să le pui în bagaj, de acasă“, spune Vanessa Sterling, director al biroului de studii în străinătate, în cadrul Universității Pittsburgh. În funcție de cât timp ești plecată, fă-ți stocul de anticoncepționale, dar ia în considerare faptul că în Japonia turiștii trebuie să ceară aprobare pentru a călători cu medicamente ce necesită prescripție medicală dacă totalul lor depășește o lună de folosire.

COTRACEPȚIA DE URGENȚĂ

„În majoritatea țărilor din Europa și Asia vei găsi mai ușor contracepție de urgență în farmacii“, spune Elizabeth Westley, director al International Consortium for Emergency Contraception (ICEC). Legile sunt restrictive în unele părți din America Latină. Sunt ilegale în Honduras și pot fi achiziționate doar cu prescripție medicală în Argentina și Paraguay. Cât despre Peru, un studiu a scos la iveală faptul că un sfert dintre pilulele contraceptive de urgență de acolo erau false sau ineficiente.

CĂLĂTOREȘTE INTELIGENT:
Intră pe http://ec.princeton.edu/ pentru a afla ce mărci sigure de contraceptive de urgență sunt disponibile în fiecare țară. Cel mai sigur este, totuși, să-ți împachetezi Planul B.

AVORTUL

Deși Europa are o reputație liberală, Irlanda are una dintre cele mai restrictive legi cu privire la avort din lume – aici, procedura este interzisă chiar și în caz de viol, incest sau dezvoltare anormală a fătului. Majoritatea țărilor din America Latină și Asia interzic avortul aproape fără excepție. Este legal în majoritatea țărilor din Asia, inclusiv China și Singapore, dar metoda nu este întotdeauna sigură. În India, mai mult de 50% dintre avorturi pot cauza alte probleme de sănătate. Avortul nesigur este comun și în Africa de Sud, deși procedura este legală și adesea gratuită. „Găsim constant clinici neînregistrate care spun că oferă avorturi rapide, ieftine și ușoare. Realitatea e alta“, avertizează Blanchard.

CĂLĂTOREȘTE INTELIGENT:
Înainte să pleci, verifică regulile fiecărei țări intrând pe WorldAbortionLaws.com. Dacă ai nevoie de unul, încearcă să contactezi organizații locale care se ocupă de consilierea femeilor pe această temă și care îți pot recomanda spitale unde procedura este sigură.

HĂRȚUIREA SEXUALĂ

Consimțământul este înțeles diferit în unele țări. „În Africa de Sud, dacă părăsești o locație împreună cu un potențial partener sexual, acest lucru poate însemna că ți-ai dat acordul“, spune Sterling. Mai rău, în Arabia Saudită și Pakistan, femeile care raportează violul pot fi pedepsite pentru că au făcut sex în afara căsătoriei. Majoritatea țărilor au legi care protejează împotriva violului, dar „cel mai adesea vei fi la mila ofițerului de poliție care se ocupă de tine“, spune Tara Demant, director în cadrul Amnesty International USA.

CĂLĂTOREȘTE INTELIGENT:
Informează-te despre legile existente în țara pe care o vizitezi înainte de a pleca. Dacă ți se întâmplă ceva, contactează de urgență un doctor, ambasada sau poliția locală. Consulatul țării tale poate înlesni comunicarea cu oficialitățile locale, te poate ajuta să obții ajutor medical sau servicii de consiliere. Unele țări pun la dispoziție un împrumut de urgență pentru întoarcerea în țara natală.

FOTO: GETTY IMAGES
Traducere și adaptare: Teodora Tircă

FĂ-ȚI BAGAJUL CA O PROFESIONISTĂ

Când pleci într-o vacanță de cel puțin o săptămână, trebuie să-ți iei cu tine o garderobă în miniatură. Am tras cu ochiul în geamantanele a 4 femei stilate ca să vedem ce înseamnă pentru ele o vacanță ca la carte.

LAURA BELECCIU

PR MANAGER & BLOOGGER - LAURABELECCIU.RO

1. UNDE PLĂNUIEȘTI SĂ MERGI VARA ASTA ÎN VACANȚĂ?

Eu sunt extrem de spontană, așa că nu-mi plănuiesc vacanțele cu mult timp înaine. Asta probabil pentru că ani de zile am fost obișnuită să fiu azi aici și mâine pe un alt continent. Îmi fac vacanțele în funcție de mood-ul în care sunt. Ce știu acum este că în septembrie vreau să mă întorc în New York, trebuie să fac neapărat măcar un city break la Paris și măcar o săptămână pe o plajă sălbatică din Ibiza sau din Insulele Ciclade.

2. NU CĂLĂTORESC NICIODATĂ FĂRĂ...

Jumătate de bagaj gol. Asta este cel mai important. Și bani ca să-mi cumpăr tot ce-mi trebuie și am uitat. Bine, nu neaparat ce-mi trebuie, ci mai degrabă tot ce-mi place de prin vacanță.

3. LUCRURI ESENȚIALE ÎN CĂLĂTORIA CU AVIONUL?

Haine comode, vin roșu, o carte ușoară și un Sony Playstation Portable (1). Și răbdare.

4. CÂND VINE VORBA DESPRE ȚINUTE, ÎN VACANȚĂ PREFER SĂ PORT...

Rochii, rochii, rochii. Lungi, scandalos de scurte, albe sau pastelate. Și șlapi. Și costume de baie. Am multe modele de flip flops de la Havaianas, de la albi simpli până la modele colorate sau aurii. Cât am locuit în Barcelona nu m-am încălțat cu altceva.

5. RUTINA MEA DE FRUMUSEȚE ÎN VACANȚĂ CONSTĂ ÎN...

Apă de mare. Ha-ha-ha. Nu numai. Îmi protejez destul de temeinic pielea de soare. Cel mai bine mă împac cu gama Sun de la Lancaster. Părul mi-l hidratez bine cu uleiul Multi Repairing Oil Serum (2) din aceeași gamă, iar pe corp încep cu o cremă cu protecție mai mare, ca să nu apelez la iaurt. Ca să nu am grija ojei sărite de pe unghii atunci când construiesc castele de nisip, mă rezum la o manichiură simplă pentru care folosesc tratamentul Miracle Cure (3) de la Sally Hansen. Nu mă machiez niciodată în vacanțe. Îmi place să zburd liberă, dar niciodată fără parfumurile mele preferate, Love Story de la Chloé și Bosque Humiecki & Graef (4).

6. ACTIVITĂȚILE PREFERATE ÎN VACANȚĂ?

Dacă e la mare, îmi place să descopăr plaje pustii și restaurantele unde mănâncă localnicii. În orașele mari, îmi place să merg mult pe jos, să descopăr „comori" în thrift shopuri, să-mi clătesc ochii în expoziții, să respir orașul în toate formele lui.

7. CU CE SUVENIRE VII DE OBICEI?

Cu haine și încălțări. De fiecare dată. Și cu câteva perechi de ochelari de soare în plus. Mii de poze, zâmbet mare și amintiri.

FOTO: ARHIVĂ PERSONALĂ, PR, ISTOCKPHOTO
TEXT: ROXANA DOBRIȚĂ

ADRIANA CHIPER
SPECIALIST ÎN COMUNICARE

1. UNDE PLĂNUIEȘTI SĂ MERGI VARA ASTA ÎN VACANȚĂ?
În vara aceasta sunt implicată în câteva proiecte noi împreună cu partenera mea, Noemi Meilman, de aceea vacanța la care visez va fi în toamnă, în Toscana și Forte dei Marmi. Farmecul și frumusețea Italiei m-au cucerit definitiv în ultimii ani, acolo mă simt acasă.

2. NU CĂLĂTORESC NICIODATĂ FĂRĂ...
iPhone, ochelarii de soare, Smooth Finish Flawless Fluide by Laura Mercier, Rimelul Lash Queen Sexy Black by Helena Rubinstein (1), Collagen Booster Cream by Doctor Babor (2), Agonist Onyx Pearl Perfume (3), suplimente alimentare și zâmbet.

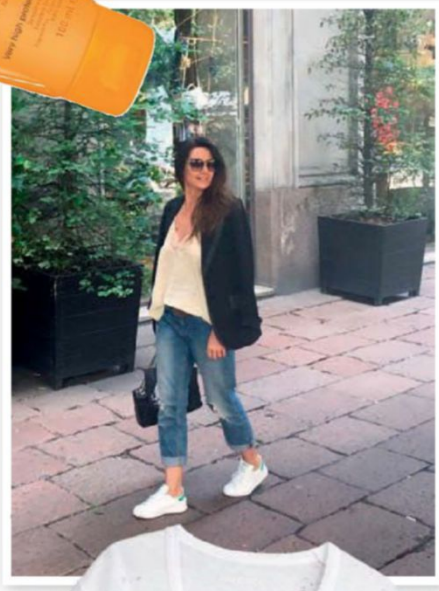
3. LUCRURI ESENȚIALE ÎN CĂLĂTORIA CU AVIONUL?
Reviste, o carte recomandată și o eșarfă.

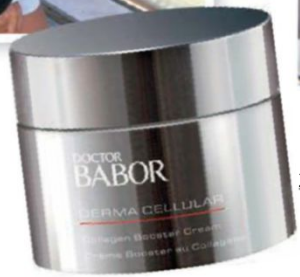
4. CÂND VINE VORBA DESPRE ȚINUTE, ÎN VACANȚĂ PREFER SĂ PORT...
Rochii cu linii feminine, fluide, semnate de Andra Andreescu, tricouri albe Zadig & Voltaire (4) și ținute lejere din in.

5. RUTINA MEA DE FRUMUSEȚE ÎN VACANȚĂ CONSTĂ ÎN...
Dimineața și seara îmi demachiez și hidratez tenul, make-up lejer și expunere la soare cu protecție. Rezonez cu produsele de la Bioderma Photoderm cu protecție solară SPF 50+ (5).

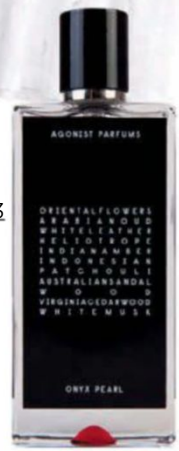
6. ACTIVITĂȚILE PREFERATE ÎN VACANȚĂ?
Prefer destinațiile cu mare și nisip, fiind o persoană solară. Dimineață a îmi savurez cafeaua pe o terasă care mă inspiră, apoi mă relaxez pe o plajă aproape pustie; îmi plac liniștea și sunetul valurilor. Plimbările lungi pe malul mării, răsfățul culinar și interacțiunea cu localnicii mă încântă.

7. CU CE SUVENIRE VII DE OBICEI?
Colecționez cărți poștale și monede. Cumpăr ilustrate din toate locurile pe care le vizitez, bijuterii și obiecte cu poveste. Când călătoresc, petrec timp îndelungat prin târguri de vintage.





4



3

2

1

2

3

1

CERINA RAȚIU
PR MANAGER MOLECULE F

1. UNDE PLĂNUIEȘTI SĂ MERGI VARA ASTA ÎN VACANȚĂ?
Este vara festivalurilor, așa că îmi voi lua niște minivacanțe. Mai întâi mă duc la Electric Castle și apoi la Spellground Festival. La final de august planificăm o vacanță mai lungă în Dubai.

2. NU CĂLĂTORESC NICIODATĂ FĂRĂ...
Produsele cosmetice de îngrijire pe care le folosesc în fiecare zi: crema de ochi și de față Natural Nutrition (1), laptele de corp de la Hera Medical Cosmetics (2), bijuteriile pe care nu mi le dau niciodată jos: brățara cu cruciuliță de la Ana Alexe (3), două inele I-sus semnate de Ana Alexe și un inel masculin de la Obsidian, ondulatorul de păr, telefonul mobil și o carte.

3. LUCRURI ESENȚIALE ÎN CĂLĂTORIA CU AVIONUL?
După ce te-ai asigurat că n-ai uitat acasă pașaportul și cardurile, mai ia șervețele umede, gumă de mestecat, o carte neapărat și o eșarfă multifuncțională.

4. CÂND VINE VORBA DESPRE ȚINUTE, ÎN VACANȚĂ PREFER SĂ PORT...
...ținute lejere, dar declarative. De aceea îmi iau mai multe perechi de pantofi sport Adidas (4) din colecția mea deja foarte extinsă și câteva piese de designer, cum ar fi bluza Hard Candy de la Ioana Ciolacu sau pantalonii sport cu un touch de glam de la Mihaela Glăvan. Mai nou am făcut o miniobsesie pentru blugii cu talie înaltă și aer optzecist și costumele de baie întregi sau body-uri.

5. RUTINA MEA DE FRUMUSEȚE ÎN VACANȚĂ CONSTĂ ÎN...
Fiind vacanță, prefer o abordare relaxată și naturală. O curățare zilnică a tenului, urmată de hidratare este exact ce-mi trebuie. Vacanțele de vară au particularitățile lor: suntem mai expuși la soare, de aceea crema cu protecție solară și cea de după expunere sunt absolut obligatorii.

6. ACTIVITĂȚILE PREFERATE ÎN VACANȚĂ?
Îmi place să cutreier orașul alături de prietenii mei, să stăm la o terasă ca și cum am locui acolo, să facem shopping relaxat. Cred că ni s-ar potrivi sintagma „slow life“, trăind fiecare moment pe îndelete, apreciind calitatea în defavoarea cantității.

7. CU CE SUVENIRE VII DE OBICEI?
Prefer amintirile stocate/păstrate în suflet și câteva poze. Cred că sunt singurele suvenire de care am nevoie.

STELA TORERAȘCU
DIRECTOR MARKETING AVON ROMÂNIA

1. UNDE PLĂNUIEȘTI SĂ MERGI VARA ASTA ÎN VACANȚĂ?
După ce anul trecut am fost în Washington, New York și apoi Bordeaux, anul acesta mă întorc la prima dragoste, Grecia.

2. NU CĂLĂTORESC NICIODATĂ FĂRĂ...
Minimum o carte, pălărie și produse de protecție solară din gama Avon Sun (1).

3. LUCRURI ESENȚIALE ÎN CĂLĂTORIA CU AVIONUL?
Cărți, balsam de buze, cremă de mâini și o eșarfă, căci nu se știe niciodată când e mai frig sau ai nevoie de o pernă improvizată.

4. CÂND VINE VORBA DESPRE ȚINUTE, ÎN VACANȚĂ PREFER SĂ PORT...
Rochii vaporoase - îmi place cea de la Maje, bleu ciel (2) - sau pantaloni scurți și tricou.

5. RUTINA MEA DE FRUMUSEȚE ÎN VACANȚĂ CONSTĂ ÎN...
Dimineața, cremă de protecție SPF 50 pe față, spray cu protecție termică pentru păr. Înainte de plajă, cremă de protecție solară SPF 30 pentru corp și SPF 50 după ora 11:00. Seara hidratare cu loțiune după expunerea la soare. Multă apă pe parcursul zilei.

6. ACTIVITĂȚILE PREFERATE ÎN VACANȚĂ?
La mare, cel mai mult îmi place să citesc pe plajă și să mă răcoresc în apă. În Grecia îmi place pentru că, indiferent de locație, ai posibilitatea să mergi la mai multe plaje și astfel nu te plictisești de același peisaj. Dacă vorbim despre vacanța în US, cel mai mult mi-a plăcut când am mers cu mașina din Washington în New York, m-am oprit la ocean, am făcut o baie și mi-am continuat drumul. Iar în Franța m-a cucerit Dune du Pilat.

7. CU CE SUVENIRE VII DE OBICEI?
Dacă e un oraș în care nu am mai fost, iau neapărat magneți de frigider și detalii gourmet reprezentative. Din Bordeaux am luat vin. Din Grecia, măsline.

TRĂIEȘTE LA MAXIMUM!

Hai în vacanțe... extreme!

Destinații turistice în care te distrezi, munte, mare și sporturi pe toate gusturile? Oh, da, COSMO ți-a pregătit lista de vacanță hot a anului!

Nazaré, Portugalia

Nazaré, Portugalia

Cu valuri mai spectaculoase ca în Maui și Hawaii (împătimiții de surf o confirmă!), Nazaré este una dintre cele mai râvnite destinații de vacanță de pe mapamond datorită restaurantelor excelente și a opțiunilor de relaxare totală.

În topul listei celor mai spectaculoase locuri de pe Pământ a lui Garrett McNamara, legendarul surfer, se află Nazaré, din Portugalia. Acest sat pitoresc de pe litoralul portughez, așezat pe coasta Atlanticului, este celebru pentru portul său de pescuit (și pentru pescarii care poartă costume tradiționale!), fiind totodată și un hub al împătimiților de surf de pretutindeni. În Nazaré descoperi o fâșie lungă de nisip, terminată cu o stâncă înaltă de 110 metri, pe care poți să urci fie pe jos (cardio!), fie cu funicularul. Odată ajunsă sus, descoperi vechiul oraș – O Sitio.

UNDE STAI: Cel mai apropiat aeroport este Coimbra (CBP), aflat la o oră și puțin de Nazaré și spre care ai conexiuni din Lisabona și din Porto. Hotelul Adega Oceano are trei stele și wifi gratuit. Hotel Mar del Bravo e o altă opțiune potrivită.

CE MĂNÂNCI: Desigur, pește! Încearcă sardine proaspete sau dacă peștele nu e prima ta opțiune, alege cu încredere puiul gătit în multe feluri de numeroasele restaurante cochete și ieftine de pe străduțele înguste.

CE SPORTURI FACI: În primul rând, fă-ți musai curaj să iei lecții de surf!

FOTO: GETTY IMAGES, ISTOCKPHOTO,
TEXT: DANA RUXANDRA PANGHE

Sigur că nu vei învăța să înfrunți cele mai aprige valuri, dar totul are un început. În plus, lumea de peste tot de pe glob vine special în Nazaré pentru cele mai bune școli de surf și pentru cei mai iscusiți instructori ai acestui sport cu multă adrenalină. Poți să mai încerci windsurfing, kitesurfing, scuba, snorkeling, stand-up paddle-boarding, dar și dolphin & whale watching – o atracție turistică foarte plăcută.

CU CE SĂ TE ÎNTORCI ACASĂ: Cu un cocoș portughez sculptat în lemn și pictat manual de meșteșugari. Această pasăre domestică este simbolul național al Portugaliei!

Variante: Lagos, Portugalia. Teahupoo, Tahiti. Cortes Bank, Los Angeles, SUA. Mavericks, California, SUA.

Val d'Isère, Franța

Val d'Isère, Franța

Stațiunea din estul Franței se mândrește cu peste 300 km de pârtii, cu un sezon de schiat deschis în lunile calendaristice de vară și cu cele mai bune școli de tir cu arcul…

Val d'Isère este un sat luxos – da, așa descriu turiștii acest mic, dar paradisiac loc de la poalele Munților Alpi, în care ocaziile de distracție se îmbină minunat cu variantele de sporturi pe care le poți practica.

UNDE STAI: La Cret este una dintre cele mai charismatice regiuni din Val d'Isère, unde te poți caza în cabane și în bungalouri construite din piatră și lemn. Cele mai apropiate aeroporturi de Val d'Isère sunt Chambéry (la două ore distanță), Geneva (trei ore) și Lyon (trei ore), iar companii care oferă zboruri bune până acolo sunt Snowjet, British Airways, Swiss Air, EasyJet și RyanAir.

CE MĂNÂNCI: La Folie Douce e un pub de la poalele pârtiilor, celebru pentru party-urile après-ski pe care le organizează și care sunt comparate cu distracția nebună din Ibiza. Les Marmottes e plasat chiar la baza telescaunului Borsat Express și cu sume între 10 și 20 euro de persoană poți lua o masă delicioasă și bogată, cu meniu internațional.

CE SPORTURI FACI: În Val d'Isère schiezi vara sau iarna – după cum preferi, poți face hiking & trekking, biking prin parcuri considerate rezervații naturale, ciclism montan, caiac pe râurile aprige din munți, badminton, baschet pe terenuri special amenajate, cățărări în natură, excursii cu… măgărușii pe trasee montane, pescuit, fotbal, tenis, dar și geocaching – un sport de aventură inventat după anii 2000 de un american și care presupune folosirea GPS-ului pentru a localiza diverse „comori" lăsate de participanții la joc (și care se înscriu pe o platformă online). Odată ce găsești o comoară, poți să o iei, cu condiția să lași alta în loc și să updatezi jocul pe platforma respectivă. Intră pe *valdisere.com* și programează-ți activitățile favorite!

CU CE SĂ TE ÎNTORCI ACASĂ: Fă musai o vizită la Ferme de l'Adroit din Valea Manchet. Această open market e deschisă pe tot timpul anului și poți degusta și cumpăra sute de soiuri de brânzeturi delicioase produse chiar în regiunea aceea.

Variante: Canazei, Italia.

Castelul Peleș

Bâlea Lac

Sinaia, România

Fosta reședință regală a Regelui Carol I se mândrește nu doar cu superbul castel Peleș, ci și cu singurul traseu ideal construit pentru downhill!

Stațiunea balneoclimaterică din nord-vestul județului Prahova este al doilea cel mai vizitat oraș turistic din România! De anul acesta, primăria a deschis linia de telegondolă care face legătura dintre cota 1.400 și 2.000 și nu ai nevoie decât de un singur ski-pass. Campionatul Național de Viteză în Coastă Dunlop 2016 doar ce a avut loc în Sinaia, la sfârșitul lunii iulie, și tot aici găsești singurul itinerar montan pe care poți să-l faci pe bicicletă, sportul purtând numele de downhill.
UNDE STAI: Accesul pe Valea Prahovei se face pe DN1, care leagă Bucureștiul de Brașov, iar la Sinaia ajungi fie urmând drumul național, fie cu trenul.
CE MĂNÂNCI: Desigur, de bucătăria tradițional românească nu te saturi niciodată! Încearcă restaurantul Forest (are cele mai multe review-uri pozitive pe *tripadvisor.com*), bine cunoscuta Taverna Sârbului, Bistro la Teleferic, Kuib, Tirol.
CE SPORTURI FACI: Din Sinaia dă o fugă până la Piatra Craiului și rezervă-ți câteva ore în care să încerci paragliding, trekking, trasee montane ușoare cu bicicleta, dar înscrie-te și la excursiile off road sau enduro, unde poți să participi cu mașina proprie sau să închiriezi una. Atenție – nu-ți uita GPS-ul acasă! Sinaia are 16 pârtii de schi, de diverse dificultăți, cele mai cunoscute fiind cele de pe Valea Dorului. Dacă te dai în vânt după adrenalină pură, aventurează-te la o cursă de beartrail, cu ghid. Uhaa!
CU CE SĂ TE ÎNTORCI ACASĂ: Dacă nu ești cea mai sportivă fire, îți poți petrece timpul vizitând cele mai importante obiective turistice din zonă. Nu rata Castelul Peleș, Pelișorul, Cazinoul Sinaia, Mănăstirea Sinaia, dar și Casa Memorială George Enescu, Casa Nicolae Iorga, Parcul Dimitrie Ghica etc.
VARIANTE: Bâlea Lac – cea mai sălbatică destinație pentru iubitorii de placă!

Constanța, România

Constanța, România

Unul dintre cele mai vechi orașe de pe teritoriul României, a fost vizitat de peste un milion de turiști în anul 2015 și cuprinde Mamaia, stațiunea care se întinde pe o distanță de zece kilometri.

Constanța se află pe coasta Mării Negre și nu degeaba prinde viață pe timpul verii!

UNDE STAI: Cele peste 70 de hoteluri din Mamaia și nemărginitele opțiuni de cazare de pe AirBnb pun la dispoziție turiștilor peste 30 de mii de locuri, pentru toate bugetele.

CE MĂNÂNCI: Turiștii, dar și localnicii spun că cea mai bună mâncare o găsești la Crazy, în parcul central din Constanța, dar și la restaurantele Irish Pub, Toscana și Aquario – cu meniu mediteranean și cu o priveliște unică, de la etajul cinci! Nu rata Touch Café, o cafenea cu… mese inteligente! Fiecare masă multimedia este dotată cu o tabletă cu Windows, pe care poți face comanda, dar poți naviga și pe net.

CE SPORTURI FACI: Cel mai nou sport care se poate practica în Constanța, mai exact, în stațiunea estivală Mamaia, este stand-up paddle board yoga. Poftim? Da, ai citit bine! În nordul stațiunii Mamaia, la câțiva metri de țărm, în bătaia brizei, te poți înscrie la cursuri de yoga și de Pilates, pe care le faci întinsă pe o placă similară cu cea de surf. Wow! Pe plaja H_2O poți învăța să faci kiteboarding, wind-surfing, stand-up paddle (de la 40 de lei ora), dar și alte sporturi nautice: ski jetting, parasailing etc. Închiriază o hidrobicicletă, fă yachting, tractări cu banana, scufundări, plimbă-te cu bărci cu vele.

CU CE SĂ TE ÎNTORCI ACASĂ: Legendara insulă Ovidiu este unul dintre locurile potrivite pentru relaxare, așa că nu rata câteva experiențe simpatice acolo. Pe insulă poți ajunge cu vaporașul care pleacă din zona Cazinoului la intervale de timp stabilite. În plus, interesează-te de spectacolele și concertele care au loc la teatrul de vară din Mamaia – organizatorii încă reușesc să umple la refuz amfiteatrul!

VARIANTE: Încearcă stațiunea Neptun, unde te poți distra pe cinste în cel mai nou parc de aventură deschis în țară – Paradis Land. În plus, prețurile sunt mai mici decât în restul litoralului românesc!

Horoscop

Trage cu ochiul la viitor – ce să urmărești și de ce să te ferești.

LEU / 07.23–08.22

PUNCTE FORTE: Curajoasă, dinamică, optimistă și veselă, ești o prezență care luminează orice încăpere.

PUNCTE SLABE: Orgoliul și sentimentele îți pot fi foarte ușor rănite când ceilalți nu-ți oferă respectul pe care îl meriți.

STILUL PREFERAT: Oscilezi între cele mai recente trenduri și piesele clasice, de care nu te poți despărți.

ACTIVITATEA PREFERATĂ: Îți place să cumperi cadouri extravagante pentru cei dragi (și pentru tine), pentru a sărbători plăcerea de a trăi.

STIL DE SEDUCȚIE: Îți place să fii curtată, însă nu te temi nici să faci primul pas. Când îți place mult cineva, nu renunți până nu-i atragi atenția. Dacă se va dovedi a fi Alesul, vei avea grijă să-l tratezi regește.

LUNA ACEASTA: August va fi o lună bună pentru tine. Luna Nouă din semnul tău de pe data de 2 îți va da energia și încrederea de care ai nevoie pentru un nou start profesional. În jurul datei de 10 te vei focusa pe alte plăceri pe care viața le are de oferit. Eclipsa de Lună Plină din zona relațiilor de pe data de 10 semnalează începutul unei noi povești de iubire.

PE PARCURSUL ANULUI: Ești o regină, așa că acționează ca atare! De la muncă la dragoste și călătorii, vei pune toate marile tale planuri în aplicare, totul dând roade în luna decembrie. Fii deschisă oricărei oportunități, nu e vreme pentru scepticism. Una dintre ele va fi biletul tău către succes!

AI NEVOIE: Să-i arăți lumii de ce ești în stare.

Mila Kunis, 14 august 1983

Rochie, Marina Yachting, 823 lei

FECIOARĂ
08.23–09.22

Vei fi foarte inspirată luna aceasta, mai ales în jurul datei de 7, când Mercur i se opune lui Jupiter. Menține-ți motivația intactă și păstrează-ți pofta de viață în jurul datei de 22, când Soarele se mută în semnul tău. **AI NEVOIE DE:** Odihnă și relaxare. **BĂRBATUL FECIOARĂ:** Se rătăcește prin propriile gânduri. Arată-i că te interesează lumea lui interioară și împărtășește-i și tu propriile senzații.

Collistar Extraordinary Duo Lipstick, 119 lei

BALANȚĂ
09.23–10.22

Legătura ta cu prietenii este foarte strânsă în perioada asta. Lasă-i să te ghideze după ce Venus se mută în zona intimității și intuiției pe data de 2. Când Venus intră în semnul tău pe 28, vei fi din nou gata de petrecere. **AI NEVOIE DE:** Mai multă spontaneitate. **BĂRBATUL BALANȚĂ:** Nu te simți neglijată dacă petrece foarte mult timp cu prietenii. Mai bine sugerează-i o reuniune „colorată" a ambelor grupuri: al tău și al lui.

Costum de baie, Marina Yachting, 572 lei

Cele mai hot alegeri amoroase

Balanță
E fermecător, relaxat și politicos, așa că te va răsfăța și te va face să te simți ca o regină.

Gemeni
Dragostea lui pentru socializare îl face iubitul perfect cu care să te afișezi în gașcă, în timp ce imaginația bogată îl ajută să te satisfacă în moduri pe care nu le poți intui.

FOTO: GETTY IMAGES, PR.
Text: Aurora Tower. Traducere și adaptare: Teodora Tircă

Vești cosmice pentru oricine

Fă-ți timp pentru o petrecere sub cerul liber înainte de data de 15, dar evită să te atașezi de cineva până pe 7 – cea mai inspirată dată pentru romantism este cea de 18. Venus și Jupiter se unesc pe 27, aducându-ți o poveste de iubire memorabilă.

SCORPION
10.23–11.21

O victorie în carieră te va bucura pe data de 2, când Venus intră în zona faimei și a succesului. Dacă poți să călătorești, e momentul potrivit pentru o escapadă relaxantă. După data de 17 te vei bucura din nou de faimă profesională, după câteva întâlniri-cheie. **AI NEVOIE:** De o ținută impunătoare, la fel ca tine. **BĂRBATUL SCORPION:** Ține către stele și nu se va mulțumi cu puțin, așa că pregătește-te de o călătorie în doi!

Garnier Biphase Micellar Cleansing Water In Oil, 19 lei

SĂGETĂTOR
11.22–12.21

Totul îți merge de minune în ultima vreme. În jurul datei de 2, un nou val de încredere devine motorul unei noi reușite. Marte se mută în semnul tău în aceeași zi, ghidându-te pe un nou drum. Când Marte se reunește cu Saturn pe 24, vei fi de neoprit. **AI NEVOIE:** Să începi o nouă aventură. **BĂRBATUL SĂGETĂTOR:** Iubește spontaneitatea, așa că propune-i o escapadă sexy în weekend.

Kenzo Jeu D'Amour l'Elixir, EDP 50 ml, 420 lei

CAPRICORN
12.22–01.19

Vei fi foarte ocupată pe data de 1, când Soarele face un unghi perfect cu Saturn. Apoi, pe data de 13, când Saturn iese din retrograd, vei lămuri o problemă personală care te macină. Profită de această revelație pentru a pleca într-o mini-excursie. **AI NEVOIE:** De mai multă adrenalină. **BĂRBATUL CAPRICORN:** Intimitatea e prioritatea lui acum. Spune-i cele mai ascunse fantezii și legătura voastră va deveni mai profundă.

Pantofi sport, Il Passo, 699 lei

VĂRSĂTOR
01.20–02.18

Alinierea unor planete în zona relațiilor îți va da o stare bună. După ce Uranus se întâlnește cu Venus pe data de 1, s-ar putea să descoperi că ai fantezii sexy cu un prieten. Data de 18, în timpul Lunii Pline, e perfectă pentru o escapadă pasională. **AI NEVOIE:** Să faci față neprevăzutului. **BĂRBATUL VĂRSĂTOR:** Profită de dispoziția lui romantică și organizează o cină la lumina lumânărilor pentru voi doi.

L'Oréal Paris Nude Eye Palette, 86 lei

Bărbatul Leu

MICHAEL EALY,
3 august 1973

IUBEȘTE:
Femeile independente care își urmează visurile.

URĂȘTE:
Clișeele și bârfele răutăcioase.

ÎNTÂLNIREA VISURILOR LUI:
O zi relaxantă și hot pe plajă.

CUM ÎL CUCEREȘTI:
Arătându-i că ești OK pe cont propriu, dar știind totuși cum să-l incluzi în planurile tale.

PEȘTI
02.19–03.20

În sfârșit ai reușit să împaci munca și iubirea și ești într-un echilibru perfect. La serviciu vei străluci pe data de 7, când Mercur i se opune lui Neptun. Pe 22, Soarele se mută în Fecioară, semnalând începutul unei noi povești de iubire. Profită și ieși la un date hot pe 27. **AI NEVOIE DE:** Mai multă energie. Ia-ți doza de fructe și legume. **BĂRBATUL PEȘTI:** Dacă pare absorbit de muncă, nu o lua personal. Trimite-i câteva SMS-uri obraznice ca să-l ajuți să se detașeze.

Salopetă, BSB, 414 lei

BERBEC
03.21–04.20

E timpul să faci mai multă mișcare. Ridică-te de pe canapea și fii activă. Marte face un unghi interesant cu Uranus pe data de 16, oferindu-ți o perioadă perfectă pentru idei creative și experimente. Pe data de 24 vei avea ocazia să-ți folosești creativitatea pentru a-ți îndeplini un vis. **AI NEVOIE:** Să-ți iei viața în propriile mâini. **BĂRBATUL PEȘTI:** Amândoi sunteți foarte ocupați în perioada asta. Propune-i să petreceți un weekend relaxant undeva.

L'Oréal Professionnel Mythic Oil, 110 lei

TAUR
04.22–05.21

Vara asta te distrezi la maximum. Data de 17 va fi foarte specială pentru tine, deoarece Venus face un unghi pasional cu Pluto. Profită de această conjunctură favorabilă răspunzând afirmativ fiecărei invitații, și vei avea un final de vară memorabil. **AI NEVOIE:** Să-ți conștientizezi sentimentele. **BĂRBATUL TAUR:** E hotărât să trăiți o vară intensă în doi. Explorați senzații împreună și fii sinceră în privința fanteziilor tale.

Inel, Cozette Boutique, 660 lei

GEMENI
05.22–06.20

Se întâmplă multe lucruri în viața ta, și asta îți place la nebunie. Mercur îți aduce schimbări importante pe data de 10, ținându-te ocupată, dar și victorioasă în spațiul profesional. Empatia ta se activează pe data de 22. Ai grijă de ceilalți, dar și de tine, înainte ca Mercur să intre în retrograd pe 30. **AI NEVOIE DE:** Voință ca să termini tot ce ai început. **BĂRBATUL GEMENI:** E cam agitat, așa că încearcă să fii răbdătoare. Propune-i să mergeți într-un loc liniștit.

Bourjois Nude Remix Eyeshadow, 47,4 lei

RAC
06.21–07.22

Vara e anotimpul tău preferat, așa că te simți foarte bine. Reconectează-te cu prietenii după data de 2, când Venus intră în zona socializării. Strălucești la serviciu începând cu data de 24. **AI NEVOIE:** Să te odihnești și să te distrezi în egală măsură. **BĂRBATUL RAC:** E într-o perioadă în care vrea să exploreze, iar asta o să ducă relația voastră la un nou nivel. Intră în horă, îți va plăcea la nebunie.

Bluză, Marina Yachting, 929 lei

Cât de cheltuitoare ești?

1. Ești responsabilă să organizezi un brunch cu fetele. Ce faci?

☐ **a.** Iei cu tine în geantă o pungă veche de biscuiți și când ajungi la restaurant îți comanzi doar o apă.

☐ **b.** Lași pe toată lumea să comande de mâncare și să plătească separat, pentru că vrei doar un Bloody Mary și nu ai chef să împărțiți nota.

☐ **c.** Închiriezi separeul. Ai nevoie de spațiu ca să-ți savurezi cum se cuvinte sticla de Veuve Clicquot.

2. Te rupi în figuri pe ringul de dans, când deodată ți se rup blugii în fund. Cum repari situația?

☐ **a.** Faci un proiect de crowfund ca să-ți cumperi ace de siguranță și bandă izolatoare. Nu degeaba te-ai uitat la toate sezoanele Project Runway.

☐ **b.** Tag-uiești brandul pantalonilor într-o serie de tweet-uri furioase până ce aceștia acceptă să-ți dea banii înapoi.

☐ **c.** Trimiți un Uber să-ți aducă croitoreasa la locul pățaniei.

3. Pui bani cu surorile tale ca să-i cumpărați mamei un cadou. Vă decideți să:

☐ **a.** Îi desenați niște cupoane în care promiteți să stați cu ea la coadă atunci când încep reducerile la electrocasnice.

☐ **a.** Un portofel YSL la jumătate de preț. Plătești tu doar dacă promit să-ți dea banii până la finalul zilei. Altfel le pui dobândă.

☐ **a.** O Tesla cu scaune monogramate și volan decorat cu Swarovski #PimpMomsRide.

4. La meteo se anunță temperaturi ucigător de fierbinți, așa că:

☐ **a.** Te furișezi pe acoperișul unui hotel ca să faci baie în piscina lor.

☐ **b.** Când vezi că factura la electricitate a crescut astronomic, închizi aerul condiționat și recurgi la ventilatoare.

☐ **c.** Îți iei un bilet de avion la prima clasă către Norvegia și te cazezi într-un hotel de gheață șic.

5. Ți s-a terminat ultima rolă de hârtie igienică. Cine cumpără?

☐ **a.** Nimeni. Furi tu de la birou când e cazul.

☐ **b.** Colega ta de cameră. Tu ai cumpărat ultima dată, deci e rândul ei. Așa scrie în regulamentul de ordine interioară pe care l-ai redactat înainte să accepți să te muți cu ea.

☐ **c.** Hârtie igienică? Ha-ha! Tu folosești doar șervețele vitaminizate aprobate de însăși Gwyneth Paltrow.

Majoritatea A

ZGÂRIE BRÂNZĂ

Prețuiești fiecare leu și nu dai niciodată bani fără să-ți calculezi bine bugetul înainte. E înțelept să vrei să economisești, dar dacă ești prea obsedată de chestia asta, o să-i înnebunești pe toți din jurul tău. Creează-ți un fond și pentru distracție, pentru că trebuie să te și răsfeți. Măcar din când în când.

Majoritatea B

CHELTUIEȘTI INTELIGENT

Știi când să pui deoparte și când să pui banul jos, dar dai ochii peste cap de fiecare dată când cineva îți cere ceva pe datorie. Dacă-ți fortezi prietenii să-ți plătească imediat, până la ultimul leu, de exemplu, atunci când ieșiți la masă și cineva nu are bani de notă, o să pari mai degrabă o bancă, decât o amică. Relaxează-te și ai încredere că și ei îți vor întoarce favoarea cu proxima ocazie.

Majoritatea C

SĂ PLOUĂ CU $$$

Nu știi ce e aia să te abții. Adori să-ți faci toate poftele, chiar dacă contul tău bancar poate nu e de aceeași părere. Da, e frumos să te comporți ca o regină și să nu-ți refuzi nimic, dar nu așa se trăiește în viața reală. Încearcă să te organizezi un pic. Alege câteva lucruri pe care vrei să cheltui mai mult și reține-te de la restul pe cât posibil.

FOTO: RICH KIDS OF BEVERLY HILLS/COURTESY OF E! ENTERTAINMENT. Traducere și adaptare: Roxana Dobrită.

modă

ACCESSORIZE – București Mall; Băneasa Shopping City; Plaza Mall; **ADIDAS** – București Mall; Băneasa Shopping City; Plaza Mall; **ALDO** – București Mall; Băneasa Shopping City; **BENVENUTI** – City Mall; Carrefour Feeria; Unirea Shopping Center; Cora Lujerului; Liberty Center; **BSB** –Băneasa Shopping City; AFI Palace Cotroceni; București Mall; **B&B** – Băneasa Shopping City; AFI Palace Cotroceni; București Mall, Unirea Shopping Center; **CELLINI** – Băneasa Shopping City; Plaza Mall; București Mall; **COLLECTIVE** – Băneasa Shopping City; Plaza Mall; București Mall; **CONVERSE** – str. Traian nr. 248; **CALL IT SPRING** – Băneasa Shopping City; **DIESEL** – Băneasa Shopping City; **DISTINTO** – Calea Dorobanților nr. 196; **ENZO BERTINI** – Băneasa Shopping City; **ERMANNO SCERVINO** – Grand Avenue JW Marriott Hotel, Calea 13 Septembrie nr. 90; **FOLLI FOLLIE** – Băneasa Shopping City; **FREY WILLE** – Calea Victoriei nr. 118, București, tel.: 031.620.13.54; 031.620.13.55, *www.frey-wille.com*; **FURLA** – Calea Victoriei nr. 91-93; GALT – Calea Dorobanților nr. 153; **GEOX** – Carrefour Feeria, Plaza România; Unirea Shopping Center; **GUESS** – București Mall; Băneasa Shopping City; Plaza Mall; **HELVETANSA** – Calea Victoriei nr. 68-70, tel.: 031-226.22.02; 0723.186.430; H&M – *www.hm.com*; 031.403.02.01; **HUMANIC** – București: Militari Shopping Center, AFI Palace Cotroceni, Sun Plaza, Băneasa Shopping City; Cluj: Polus Center; Constanța: Maritimo Shopping Center; Iași: Palas Mall; Sibiu: Shopping City Promenada Mall; **ICON** – Băneasa Shopping City; **I.D. SARRIERI** – București Mall; Băneasa Shopping City; **KOTON** – Băneasa Shopping City; București Mall; Afi Palace Cotroceni; Plaza Mall; Unirii Shopping Center; **MANGO** – Băneasa Shopping City; București Mall; Plaza Mall; Afi Palace Cotroceni; **MASSIMO DUTTI** – Băneasa Shopping City; Afi Palace Cotroceni; Cluj: Iulius Mall; **MARKS&SPENCER** – București Mall; Băneasa Shopping City; **MAX MARA** – Calea Victoriei nr. 122A; **MELI MELO** – Carrefour Orhideea, Auchan Titan, Carrefour Feeria, Cora Pantelimon, City Mall, Cora Lujerului, Sofitel, Piața Dorobanți nr. 5, Calea Moșilor nr. 223, Piața Romană nr. 9; **MOSCHINO** – Calea Dorobanților nr. 181; **NEW LOOK** – Băneasa Shopping City, parter; București Mall; Plaza Mall; **NEW YORKER** – AFI Palace Cotroceni; **OPTICRIS** – București Mall; Băneasa Shopping City; **OTTER** – Plaza România; Carrefour Orhideea; Carrefour Feeria; București Mall; **OXETTE** – București Mall; Băneasa Shopping City; **PANDORA** – AFI Palace Cotroceni; București Mall; Băneasa Shopping City, Promenada Mall; **PARFOIS** – Plaza România; București Mall; Băneasa Shopping City; **PULL&BEAR** – Băneasa Shopping City; Plaza România; **ROBERTO CAVALLI** – Grand Avenue JW Marriott Hotel, Calea 13 Septembrie nr. 90; **SPORT/COUTURE** – Băneasa Shopping City; **STEFANEL** – Mario Plaza; Hotel Mariott; București Mall; Afi Palace Cotroceni; Calea Victoriei nr. 8; Constanța: City Park Mall; Iași: Palas Mall; Timișoara: Iulius Mall; Brașov: str. Republicii nr. 53, parter; **TEILOR** – Băneasa Shopping City; Afi Palace Cotroceni; **THE PLACE** – Calea Dorobanților nr. 102-110; **TOSCA BLU** – Carrefour Feeria; **TRIUMPH** – Băneasa Shopping City; București Mall; Afi Palace Cotroceni; Plaza Mall; **VALENTINO** – Grand Avenue J.W. Marriott Hotel, Calea 13 Septembrie nr. 90; **ZARA** – Băneasa Shopping City; București Mall; Afi Palace Cotroceni; Plaza Mall.

frumusețe

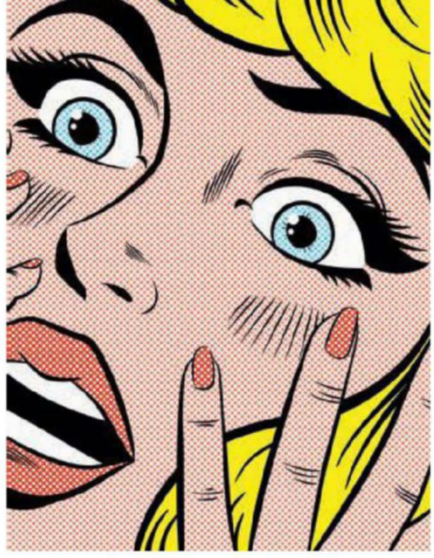
A&D PHARMA – str. Ciobanului nr. 133, Mogoșoaia-Ilfov; **AVON COSMETICS ROMÂNIA** – Serviciul Clienți 021/311.85.55, *www.avoncosmetics.ro*; **BEIERSDORF ROMANIA (NIVEA)** – Calea Șerban Vodă nr. 133, corp C, et. 2; **BETTY BLUE** – Piața Unirii, str. Sf. Vineri – Baia de Fier nr. 10, et. 1; **COQUETTE** – str. Serghei V. Rahmaninov nr. 23; Cluj-Napoca: str. I.C. Brătianu nr. 17; **COSROM COSMETICS** – str. Al. Vitzu nr. 39B; **COTY COSMETICS ROMÂNIA** – Victoria Business Park Building, șos. București - Ploiești nr. 73-81, corp 2, parter; **COSMETICS ORIFLAME ROMÂNIA** – str. Horia Măcelariu nr. 61-81; **EPCD ROMÂNIA DIOR PARFUMS** – str. Cehov nr. 2; **ESTÉE LAUDER/CLINIQUE/ARAMIS/MAC** – str. Ion Mincu 33; **EVERET ROMÂNIA SRL** – strada Viișoarei nr. 8, București; **HEALTH&BEAUTY INTERNATIONAL** – Intrarea Docherilor nr. 3; **HENKEL ROMANIA S.R.L.** – str. Ioniță Vornicul nr. 1-7; **INA INTERNATIONAL (MARIONNAUD, INA, PRIVILEGE)** – Calea Floreasca nr. 60, et. 2; **MARIONNAUD** – Afi Plaza Cotroceni; **INA MAGHERU** – str. C.A. Rosetti nr. 14-16; **PRIVILEGE** – Unirea Shopping Center, parter, Corp Central, *www.inainternational.ro;* **IVATHERM** – str. Argentina nr. 33, ap. 1; **L'ORÉAL ROMÂNIA** – Calea Floreasca nr. 169 A, et. 6; **LUXCOM STYLE** – str. Ion Minulescu nr. 9; **NIRAN** – șos. Viilor nr. 19 bis; București Mall; Constanța: Tomis Mall; Iași: Iulius Mall, et. 5; **DOUGLAS** – Calea Rahovei nr. 266-268; Electromagnetica Business Park, clădirea 61, et. 1; **PROCTER & GAMBLE** – bd. Dimitrie Pompeiu nr. 9-9A, clădirea 2A; **SARANTIS ROMANIA SA**, șos. Olteniței nr. 249, Popești Leordeni, Ilfov, +40 21 317 03 17; **SEPHORA** – str. Vulturilor nr. 18-18 A, et. 3; **THE BODY SHOP** – Bucuresti Mall, Sun Plaza, Unirea Shopping Center, AFI Palace Cotroceni, Baneasa Shopping City, Promenada, Iulius Mall (Timisoara), Tel: 021.233.91.14 , *www.thebodyshop.ro;* **TOP LINE EUROPA SRL** – bd. Regina Maria nr. 14, București; **UNILEVER ROMÂNIA** – șos. București-Ploiești nr. 42-44, clădirea B, et. 4; **YVES ROCHER** – str. Nerva Traian, nr. 9, bl. M67, sc. 1, ap. 4.

deco

EXOTIQUE – Splaiul Unirii nr. 96; Brașov: Calea București nr. 281; **IKEA** – șos. București - Ploiești nr. 42 A. **KARE** – șos. București - Ploiești 44C; **KIKA** – str. Comerțului nr. 1. **NEOSET** – șos. București Nord nr. 7, Pipera.

#REALTALK

CHIAR TREBUIE SĂ-MI SPUI „DOAMNĂ“?



Să ți se spună dintr-odată „doamnă“ e la fel de șocant precum descoperirea primului fir de păr alb. **Jessi Klein**, producătoarea show-ului ***Inside Amy Schumer***, oferă câteva alternative demne de luat în considerare.

NE-AM ÎNCEPUT VIAȚA CA „DOMNIȘOARE“. „Cum vă pot ajuta, domnișoară?“, „Pot să vă ofer ceva de băut, domnișoară?“, „Domnișoară, sunt interesat să fac sex cu dumneavoastră.“ „Domnișoară“ sună demn de o ființă fermecătoare, care merge pe stradă plutind cu delicatețe.

Nu-mi amintesc exact când mi s-a spus pentru prima dată „doamnă“ – probabil m-a deranjat atât de mult, încât am vrut să-mi șterg din memorie acest episod. Dar știu că aveam în jur de 30 de ani și m-a luat complet prin surprindere. În mintea mea, mă plimbam veselă și liberă pe străzile orașului, crezând că sunt încă o domnișoară. Și apoi un chelner sau poate un funcționar de la bancă m-a privit de jos în sus și a decis că arăt a „doamnă“. Din acel moment, felul în care mă percep pe mine însămi s-a schimbat.

Newsflash: cuvântul „doamnă“ e oribil și ne scoate din sărite. Femeile îl urăsc aproape în unanimitate (cu excepția celor din unele zone rurale, unde e considerat o dovadă de respect) și o să punctez și de ce.

1 „Doamnă“ e doar unul dintre acele cuvinte hidoase menite să descrie părți ale corpului/vieții unei femei: Vagin. Clitoris. Trompe uterine. Candida. Cine a inventat cuvintele astea? Femeile cu siguranță nu. Dacă, la începutul timpurilor, Dumnezeu m-ar fi întrebat: „Cum ai vrea să se numească cea mai intimă și sensibilă parte a corpului tău?“, cu siguranță n-aș fi răspuns „vagin“. Pentru că acest cuvânt sună ca un termen inventat în timpul Primului Război Mondial pentru a descrie unul dintre tranșeele acelea care au fost aruncate în aer, dar continuă totuși să opereze. „Doamnă“ intră în această categorie. E un cuvânt care mie îmi sună a specie de broască pasionată de reality TV.

2 „Doamnă“ nu e doar o formulă de adresare. E modul prin care un străin ne spune cât de în vârstă crede că suntem. Și nu e vorba despre faptul că mi-e rușine de vârsta mea (am 40 de ani), însă nu înțeleg de ce trebuie să fie un factor în fiecare interacțiune cu ceilalți. De ce trebuie să fim o parte a societății divizată între „doamne“ și „domnișoare“? De ce trebuie să mă obișnuiesc cu un apelativ și apoi cu un altul, odată ce lumea a decis că apariția mea fizică nu mai e demnă de primul?

3 „Doamnă“ devine și mai insultător atunci când îți dai seama că bărbații au un singur apelativ, indiferent de vârstă: „Domnule“. Sau „Sir“, așa cum le place la nebunie să-și zică, pentru că au văzut multe filme englezești. Iar „Sir“ sună foarte bine – impunător, elegant. E un cuvânt care te duce cu gândul la un cavaler, un comandant, un erou. A fi „domn“ înseamnă că ești respectat și poate chiar un pic temut. De doamne nu se teme nimeni, atâta vreme cât nu devin isterice și te lovesc cu făcălețul!
Bărbații sunt „domni“ încă din adolescență și rămân domni până la vârsta a treia. Ei nu trebuie să înfrunte faptul că, la un moment dat în viața lor, lumea le va arunca în față un termen care să le dea de știre că, practic, au început să moară.
Când ți se spune „domnule“, aproape că te poți considera pe picior de egalitate cu James Bond. Dar dacă ești femeie, cum ai vrea să ți se spună? Nu ai multe opțiuni, dar ți le poți crea. Eu o să mă asociez cu următoarele apelative: Meryl, Khaleesi, Regina sau, de ce nu, „Your Highness“.

FOTO: GETTY IMAGES.
Traducere și adaptare: Teodora Tircă

BUCURĂ-TE DE VARĂ!

REVISTA + APA MICELARĂ
numai
12,99 LEI

LUNA ACEASTA CAUTĂ LA PUNCTELE DE DIFUZARE A PRESEI REVISTA ÎMPREUNĂ CU APA MICELARĂ YVES ROCHES .

O revistă editată de BurdaInternational RO

Schimbă lumea prin frumusețe

AVON

COMANDĂ ONLINE PE AVON.RO